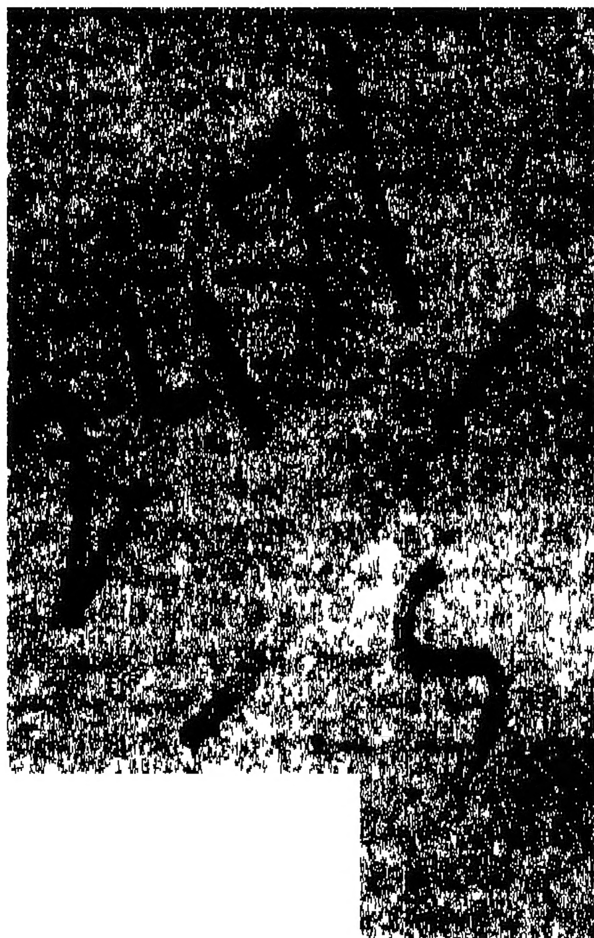


روانشناسی در خدمت بشر

ترجمه و تالیف

علی اکبر کسمائی

از انتشارات

کتابفروشی گوتمبرگ ایران

انسانی در خدمت بشر

روانشناسی در خدمت بشر

حاوی زبدهٔ مطالب چندین کتاب بزرگ روانشناسی ومقالات روانشناسان نامی جهان معاصر

ترجمه و تألیف

علی اکبر کسمائی

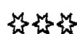
از انتشارات :

کتابفروشی گوتمبرگ

شرکت چاپ میهن - پشت شهرداری

چند سطر دربارهٔ این کتاب . . .

این دومین کتاب است که یک قسمت دیگر از مجموعهٔ صحبتهای روانشناسی مرا در «رادیو تهران» در بر گرفته: صحبتهائی که چندین سال هفته‌ای یکبار ادامه داشت و همانگونه که بنا بمیل و رغبت خودم آغاز شده بود، بنا بمیل و رغبت خودم نیز پایان یافت و معمولا آغاز و انجام خدمت باین جامعه، همینطور است. چند صباحی، انسان باشور وشوق ذاتی و بنا بحس نوعدوستی، خدماتی انجام میدهد و بعد درراه این خدمت، آنقدر دوچار مشکل و ناملایم و قدرناشناسی میشود که سرانجام، خود نیز پای از دایرهٔ خدمت بیرون میکشدودردل میگوید: «مرا بخیر توامید نیست، شر مرسان»!



در آن ایام که مطالعات من، این مباحث روانشناسی بود، چنان روح خود را راضی و اعصابم را آرام مییافتم که دریغم میآمد این سرچشمهٔ صفا را بدیگران نشان ندهم. برای روحهای آشفته واعصاب خسته‌ودلهای غمزدهٔ ما مطالعات روانشناسی، در موقع و نوبهٔ خود، داروی جانبخشی است شما وقتی سطور این قبیل مباحث روانشناسی را میخوانید، محال است

احوالی ازخویشتن و یا صفاتی از اطرافیان خودرا درآئینهٔ معانی آن بعیان نبینید ورمزاحوال خودوحقیقت اوصاف دیگرانرا بدست نیاورید.

شما وقتی سطوراین کتاب را میخوانید ، بریشهٔ بسیاری ازرنجهای روحی خودپی‌میبرید و در همانلحظه احساس آسایش میکنید .

یك نگاه سطحی برئوس مطالب این کتاب که درآخرین صفحات آن یادآوری شده است، نشان میدهد که داروی اغلب‌دردهای روحی ما درهمین‌صفحات‌معدود گردآمده‌و برای‌بسیاری‌از بیماریهای روانی ، نسخه‌های عملی وشفابخشی داده شده است .

اهمیت روانشناسی امروز همینست که فقط بحث و موعظه نیست بلکه ارزش و اعتبار عملی بودن را نیز در بردارد وخوانندهٔ این سطور میتواند با اطمینان کامل ، معانی و راهنمائیهای این کتاب را دستور زندگانی‌خود قراردهد وبروفق آن عمل کند وپیروز شود .

ارزش این کتاب درآنستکه فحوای بسیاری از کتب روانشناسی، وخلاصهٔ بسیاری ازمقالات روانشناسان بزرك جهان معاصررا درخودجمع دارد ومخصوصاً طوری این مباحث گردآوری و تدوین شده است که بدرد همه بخورد وجنبهٔ فنی وعلمی آن کمتر، وجنبهٔ عملی وفهمیدنی آن برای همه بیشتر باشد تا اثر بیشتری در علاج دردها داشته باشد .

منابع کتاب ونام روانشناسانی که ازمباحث گرانبهای ایشان استفاده شده ، درمتن کتاب آمده است وما امیدواریم اگر بچاپ دوم نائل آمدیم ، بارفع نقائصی که هوشمندان یاد آور خواهند شد ، کتاب را بشکل بهترو کاملتری بدست علاقمندان برسانیم .

مهرماه ۱۳۳۳ — علی‌اکبر کسمائی

تقدیم کتاب :

بآشفته دلان، نومیدان، غمزدگان و آنانکه همواره درهول‌وهراس،بیم وتشویش،ونگرانی و اضطراب میگذارنند وخیال میکنند که دنیاو زندگی ، ظلمتکپه‌ایست که در آن راه بجائی نخواهند برد ! برای آنکه بهمه جا راه برند و بدانند که راه پیش پایشانست ...

ع ۰ ا ۰ ك

بیمار روح
چگونه معالجه میشود؟

۱ـ فروید و آغاز کار او

۲ـ در یک مطب روحی

۳ـ عقل باطن چیست؟

۴ـ تدابیری برای تداوی روحی

۵ـ آشنائی بیمار روح با عقل باطن

۶ـ تصفیهٔ روح بوسیلهٔ اخلاق

«فروید» تداوی روحی که امروز معمول پزشکان روانشناس
و آغاز کار او
است، بر پایهٔ «تحلیل نفسانی» یا «روانشناسی تحلیلی» مبتنی است روش علاج بوسیلهٔ تحلیل نفسانی را که طریقهٔ «پسیکاانالیزم» مینامند وخود فصل معتبری در روانشناسی نوین است، «فروید» روانشناس معروف اتریشی باب کرده است بدینجهت است که میخواهیم اصول تداوی روحی را مطابق اسلوب روانشناسی تحلیلی شرح دهیم، مختصری هم از احوال صاحب این طریقه بدانیم

«زیگموند فروید» در «موراوی» یکی از ایالات چکسلواکی بدنیا آمد ولی از چهار سالگی در «وین» پایتخت اتریش زیست ودر دانشکده های آن شهر تحصیل کرد نخست در آزمایشگاهی که «بروخه» یکی از پزشکان نامدار آلمان برای آموختن تجربیات پزشکی افتتاح کرده بود مشغول یک رشته آزمایشهای علمی شد ولی چون بپول احتیاج داشت ناچار سمت پزشک اعصاب، دریکی از بیمارستانهای «وین» شروع بکار کرد

در سال ۱۸۸۹ بپاریس رفت ودر آن شهر نزد «شارکو» پزشک معروف اعصاب، مشغول یکرشته آزمایش در بیماریهای عصبی شد. شارکو و«فروید» برای معالجهٔ بیماران عصبی، از خواب مغناطیسی «هیپنوتیزم» استفاده میکردند و مخصوصا بیمارانی که مثلا بمرض هیستری بودند بدینطریق معالجه میکردند میگویند فروید نظریهٔ معروف خودرا در

روانشناسی که بر اصل غریزهٔ جنسی مبتنی است، از « شارکو » الهام گرفته است .

فروید پس از آنکه مدتی درفرانسه باشارکو کار کرد، بوین باز گشت و بایکی از دوستان خود بنام «برویر» بمعالجهٔ بیماران روحی وعصبی مشغول شد . و برای این منظور زنی را بتوسط هیپنوتیزم مشغول معالجه شد. این زن مبتلا بمرض عصبی بود وهیستری داشت ودر حالیکه زیر تأثیر هیپنوتیزم قرار گرفته بود، باتلقین اطباء، از گذشتهٔ زندگی خود، ماجرای مفصلی شرح داد. پس از آنکه اورا بخود آوردند، باو گفتند که در اثناء مدهوشی، چه اعترافاتی کرده است و ازو خواستند که باقی ماجرای گذشته اش را همچنان شرح دهد. این زن بی هیچ ناراحتی، روی صندلی از گذشتهٔ متلاطم خود هرچه میخواستند باز میگفت وفروید وهمکارش میدیدند این زن هرچه بیشتر اعتراف بگذشته های خود میکند وهرچه بیشتر مخزن خاطرات و یادبود های خود را خالی میکند، آسوده تر و رام تر میشود؛ چنانکه سرانجام، همین اعترافات او درحضور فرویدو همکارش، سبب شفای اوشد واز زیر بارسنگین گذشته های خود بیرون آمدواحساس کرد که روحش سبك شده و آرامش وصفائی بدلش راه یافته است .این زن درطی معالجهٔ خود عاشق «بروئر» شدوبروئر ناچار دست ازین کار کشید وفروید دنبالهٔ آن را گرفت.

فروید با این تجربه دریافت که ممکن است بیماران روحی و عصبی را بی آنکه بخواب کردن آنان بتوسط «هیپنوتیزم» احتیاجی باشد،

وادار کرد که مکنونات قلب وموجباب عذاب وجدان و ناراحتی ضمیر خویش را در هوشیاری برای پزشك روانشناس اعتراف کند. فروید ازین روش بیشتر استفاده کرد زیرا آنچه بیماران درین حال بزبان میآوردند، صریحتر و روشنتر و بالنتیجه، مفیدتر و نتیجه بخش تر از اعترافات و نکاتی بود که مریض بطور دست وپا شکسته در اثناء خواب مغناطیسی باز میگفت. روش نوین فروید در وادارکردن بیمار روحی بباز گوئی گذشته ها و مکنونات ضمیر که امروزدرامریکامطابق آن عمل میکنند بروش «تداعی آزاد» معروف شد. این روش، چنین است: بیمار روحی یا عصبی روی یك نیمکت بسیارنرم و راحت، بطوری که سرش بلندباشد دراز میکشید. البته سالن عیادت طبیب روانشناس، با نورهاورنگهای دلپذیری مزین است که بنوبهٔ خود، آرامش و راحت غیر مستقیمی در روح و اعصاب مریض ایجاد میکند ومخصوصاً در محلی ناپیدا، صفحات خوش آهنگی نواخته میشود که بنظر میرسد آهنك آن از دور میآید و این نغمه ها نیز بنوبهٔ خود در آسودگی خیال مریض، تأثیر دارد. در این حال، پزشك روانشناس که با روی گشاده و سحر بیان و شخصیت محبوب خودتوانسته است اعتماد و اطمینان بیمار را نسبت بخود جلب و او را بشفای مرضش امیدوار کند، بی آنکه درچشم مریض بنگرد، درکنار اواندکی بالاتر از سرش می نشبند وارو بنرمی وملاطفت، میخواهد که گذشته ها و ماجراهای زندگی و خاطرات و مکنونات ضمیرخویش را آرام آرام و بتدریج بازگوید پزشك بـاتوجیه این اعترافات وتحلیل وتفسیر علل وموجبات آن، بعقده های دل بیمار پی میبرد و بموضع آلام او

دست پیدا میکندوانحرافهائی‌راکه موجب‌اضطرابهای مریض شده‌است، در قلب و اخلاق وشخصیت وی بدست میآورد و با استخراج محتویات قلب‌وروح بیمار ، موفق‌میشودکه گره‌هائی راکه درکار و افکار اوخورده است ، بتدریج بازکند .

تجربیات فروید در مطبش که مخصوص علاج بیماریهای‌روح‌بود، او را بنتیجه‌ای رساند که موجب وضع نظریهٔ معروف اوشد.

فروید برطبق این نظریه ثابت میکندکه تمام عقده‌های دل‌ودرد های‌روح و عذابهائی‌که در ضمیر انسان مکتوم‌ست ، بتمایلات جنسی ارتباط‌دارد و ناکامیها وقیود اجتماعی یکی‌ازعوامل بیمارشدن ومنحرف گشتن غریزهٔ جنسی است .

پس از روی‌کارآمدن نازیها ، چون فروید از اصل یهودی بود، با سایر یهودیـــان از اتریش تبعید شد و مقارن اعلام جنگ اخیربدرود زندگی گفت .

فروید چند هفته پیش از مرگش ، از «هانری برگسن» فیلسوف نامی فرانسه دیدارکرد. «برگسون» نیز پیرو مریض بودوملاقات‌فروید برای او بهترین تسلیت بشمار میرفت .

این دوفیلسوف در ضمن صحبتهای‌خودراجع بانسان وسرنوشت او، بیک‌نتیجه رسیدند وآن این بودکه جوهر طبیعت آدمی فاسد شده است‌و صندوق وجود او زنگ‌زده و هرچه‌جواهر درآن بریزند، بیفایده است . فرویدکه یك دانشمند خوشبین بشمار میرفت ونظریه‌اش‌براساس میل و عشق بود، بدینگونه دراواخرعمر، یك متفکر بدبین شد وبنیان

نظریه‌اش را بهتر آن دید که براساس عشق و نفرت بگذارد نه عشق و میل ...

روزی در پاریس مقابل مجسمهٔ «یك حیوان وحشی» ایستاده بود و میان او و جانب غیر انسانی نفس بشری مقایسه میکرد! مقدر این بود که این دو فیلسوف سالخورده ، هردو در زمان جنك اخیر، بدرود زندگی گویند. میگویند فروید در اواخر ایام عمر خود که در انگلستان میگذراند، مشغول نوشتن کتابی بود که روحیهٔ سران نازی را براساس نظریهٔ جنسی تشریح میکرد و اسرار جنون آنانرا از نظر روا شناسی فاش میساخت؛ ولی مرگ مهلتش نداد و آن کتاب نفیس ناتمام ماند.

بی لطف نیست این نکته را هم یادآوری کنم که فروید معتقد بود پرداختن دستمزد علاج، قبل‌از شروع بکار ، شرط اساسی شفایافتن مریض است و هر چه مقدار این دستمزد بیشتر باشد ، احتمال شفا و سرعت علاج بیمار نیز بیشتر خواهد بود !

شاگردان فروید اینك در امریکا بسیارند و هر کدام ، از پروفسور های معروف روانشناسی تحلیلی بشمار میروند و مطبهائی برای شفای بیماران روحی دارند که مخصوصاً بر طبق اعتقاد اخیر فروید اداره میشود و بهمین دلیل ، امروز این روانشناسان ، بادستمزدهای گزافی که از ین بیماران روحی میگیرند ، میلیونر شده‌اند !

در یك مطب روحی اینك بیکی از مطبهای تداوی روحی یابنگاه هائی‌که کسالت های عصبی ناشی ازمشکلات زناشوئی وخانوادگی‌را درمان میکنند، سری‌بزنیم:

اینجا عمارت نمرۀ ۷ در خیابان نمرۀ ٤٨ از محلۀ اشراف شهر نیویورك‌است. دراطاق بزرگی هستیم که بطرزباشکوهی مبله‌شده‌است. دیوارهای این اطاق‌را قفسه‌هائی بادرهای تمام شیشه فراگرفته که پراز کتاب‌واوراق واسناد علمی‌است وبطرزی بسیارمرتب وآراسته‌چیده‌شده است.درگوشه‌وکنار اطاق،صندلیهای‌زیباوراحتی دیده‌میشود که‌بی‌اختیار شخص‌را دعوت بجلوس‌میکند. تابلوهای بزرك‌وبدیعی که‌دربالای‌دیوارها نصب است، چشم بیننده را نوازش میدهد. صدای صفحات گرامافونی‌که دریك گوشۀ اطاق نهاده شده، بحدی لطیف‌و دل‌انگیز است‌که اعصاب تحریك شده یاخسته وکسل‌را آرام‌وبانشاط میسازد.روی میزکوچکی همه نوع روزنامه‌و مجله وسیگارهای معمولی‌وبرگی گذاشته‌اند! کنار راهروئی که مدخل این طبقۀ عمارت است، بار کوچکی دیده میشود که همه گونه مشروب و آشامیدنیهای مفید را میتوانید در کنار آن بیاشامید .

نور سبزرنك بجهت انگیزی درهمه‌جا پخش شده که‌فکروخاطر شخص‌را بعالمی از تخیلات واحلام لذیذ ولذت‌بخش‌میبرد. درگوشه‌ای ازین سالون نیز دفترکوچکی است‌که دوشیزۀ زیبائی پشت آن‌نشسته است. روی صندلیهای انتظار ،افرادی از زن ومرد، منتظر رسیدن نوبۀ

خود نشسته اند . اینجا بنگـاه راهنمائی های فکری و اخلاقی برای حل مشکلات زناشوئی و خانوادگی و علاج ناراحتی های روحی و عصبی است .

آن دوشیزهٔ زیبا، لبخند ملیحی برگوشهٔ لب دارد و بسیار مؤدب ومرتب است واشخاص‌را بنوبت‌می‌پذیرد ویکورقه حایی برای پر کردن قسمتهای خالی آن ونوشتن پاسخ درمقابل‌پرسشهائی‌که درآن‌شده است بدست شخص میدهد.

بالای این‌صفحه باحروف درشت ، حملاتی از ین قبیل چاپ شده است: «کار نشد ندارد . زندگی شیرین است . مشکلات زندگی حل شدنی است».

نخستین پرسشی که دربن صفحه چاپ شده و باید جلوی آن‌پاسخ نوشت ، اینست که «برای حل‌مشکل‌خود یابرای بازگشت سعادت خود، چقدر حاضربد بپردازید ؟» این پرسش که مخصوصاً چون در مقدمهٔ رستهای دیگر نوشته سده، شاید بنظر مادور ازنزاکت باسدولی اگر باد داشته باشید در حد صفحهٔ قبل گفتم کـه فروید مبتکر روش داوی روحی، معتقد بود که‌پرداختن حق معالجه قبل‌از علاج درسرعت بود وحسن‌عمل معالجه مؤثراست وامروز پیروان‌مکتب‌او‌مخصوصاً در ریکااین‌عقیده رادرقدم‌اول،عمل‌میکنندوحکمت‌س انست که کارشناسان مانگاههای روحی با پاسخی که مریض عصبی ویاروحی باین پرسش دهد، بمیزان اهتمام‌و علاقهٔ او بحل مشکل وشفای بیماریش پی‌میبرند

واین اطلاع درطی معالجهٔ آنان، بکارشان میخورد والبته کسانی که در زندگی نومید شده‌اندومشکل یابیماریشان طوریست که رفع آن برابر قیمت جانشانست ،حاضرند برای دمیدن نور امید برسراچهٔ دلشان و بمنظورحل مشکل وعلاج بیماریشان، هرچه لازمست وهرچه طلب میشود بپردازند وتن و جان رااز آن تنگنای مهلك رهائی دهند. پرسشهای دیگری که در آن ورقه چاپ شده و باید جلوی هر یك پاسخ لازم را نوشت ازینقرار است:

ـ مشکل شما مربوط بخودتان و یا ناشی از زن یاشوهر یادوست یا قوم وخویش است ؟

ـ سبب ناراحتی شماچیست ،خودتان چه عقیده دارید؟خود رامسئول میدانید یادیگران را ؟

ـ بنظر خود شما راه حل چیست ؟ نوع کارشما چیست؟

ازین قبیل پرسشها که مربوط بوضع وحالت شخص در زندگی فردی و اجتماعی است، درآن ورقه چاپ‌شده استوباید جلوی آنرا پر کردو بدفتر درمانگاه سپرد.

مدیر این بنگاه، نخستین کسی است که بوضع وحال شما رسیدگی میکند. این شخص مردیست متفکرودانشمند و روانشناس که سالهاست دربن راه تجربه‌دارد روی که‌موعد ملاقات شماست‘ درساعت معین باآغوش باز باستقبال شما تادم درمیشتابد وچنان بااحترام از شما دردفتر کار خود پذیرائی میکند که شاید از کمتر کسی آنطور ادب واحترام دیده باشید. درقیافهٔ این شخص یك رغبت صادق‌وصمیمی برای

انجام خدمتی درحق خود تان‌می بینید. چنان باروی خوش و آغوش باز درکنار شما می‌نشیند وازشما پرسش میکند و آهنك صدای او چنان دلنشین است که بی اختیار احساس میکنید درکنار یکدوست صمیمی نشسته‌اید که مصاحبت و مجالستش برای شما لذت بخش است. درصورتیکه بیش‌ازچند دقیقه از نخستین تماس شما با او نگذشته است

چند لحظه بعد، شاید علیرغم ارادهٔ خود، خویشتن را اسیرو مسحور این مردمی بینید ودلتان میخواهدکه سفرهٔ دل را درمقابل او بگشائید وهرچه دردل و گله وشکایت ازدوست‌یازن یاشوهرویامردم زمانه و روزگار دارید، برای او باز گوئید ویکوقت بخود میآئید که می‌بینید تمام اسرار ورازهای خوررا برای‌اوباز گفته‌اید.

مدیر بنگاه رادو معاون سالخورد کمك میکنندکه یکی مرد و دیگری زنست. هریك ازین دو معاون زن‌و مرد، پنجاه مشاور زن‌ومرد دیگر دارندکه بکمك آنهاکار میکنند ووظیفهٔ معاونت مدیربنگاه را انجام میدهند. ازینفرار، صد نفر مشاور، درحل مشکلانی که باین‌بنگاه عرضه میشود، شرکت دارند. این صد نفر مشاور، هفتاد نفر متخصص روانشناسی تحلیلی و تداوی روحی وسی نفر دیگر هم پزشك عمومی بدن‌وجراح‌هستند وچه‌بسا که‌لازم میشودچندتن‌ازین مشاوران‌روانشناس ویزشك، بمحل‌کار وزندگی شخص مراجعه کننده بروند واز نزدیك، طرز زندگی و کار کردن او را به بینند و نوع مصاحبان و دوستان وهمکاران‌اورا بشناسندو این درصورتی است که‌پاسخهای مراجعه‌کننده برای‌راهنمائی معالجه کنندگان کافی نباشد ویا آنکه خطا وساختگی

بنظر رسد .

آماری که از روی مالیاتهای پرداختی این بنگاهها بدولت آمریکا برداشته شده، نشان میدهد که شمارهٔ خانوادههائیکه سعادت خود را بتوسط راهنمائیها وتلقینهاودستورهای طبیو روانشاسی این بنگاه بدست آوردهاند، در سال ۱۹٤٤ عبارت از۹٤٫۵۰۷ خانواده بودهاست. مدیر این بنگاه در مقابل این عددجالب توجهاظهار میدارد: «مانندفروشندگان ساعتهای خوب،سعادت رامیفروشیمودوام آنرا برای افراد خانوادهها تضمین میکنیم!» .. اینهم یکی از اعجایب امریکاست کهراستی سعادت وخوشبینیو راهسالم زیستن وخوشو راحت بودن را بافراد میفروشند ولی نه کسانی مانند رمالان وفالگیران ودعانویسان، بلکه دانشمندان معروفوسرشناساخلاق، ومتفکران روانشناس واطباءحاذقو کارشناسان زیبائی.. اجرتی که این بنگاهها در امریکا برای جلسات مشاوره از معالجه کنندگان میگیرند، نرخ معلوم ومشخصی ندارد وبسته بتوانائی مالیو دارائی اشخاص است. زیاد ترین اجرتی که یکی ازین بنگاهها اخیراً از یك مراجعه کنندهٔ بازرگان گرفت، ۵۰٫۰۰۰ دلاربود. اینمرد بازرگان امریکائی نمیتوانست بازنش بسازد وضمناً حاضر نبود کهاو را طلاقبدهد ویکی ازبنگاههای نامبرده حاضرشد که سعادتزناشوئیاو را تأمین وتضمین کند واوهمقبول کرد که درصورت تحقق یافتن این امر مبلغ ۵۰٫۰۰۰ دلار بدهد. امروز این مرد بازرگان، یکی از شوهران سعادتمند روی زمین است.

زندگانی مادی و ماشینی بشر امروز، آلودگی‌های اخلاقی و مشکلات روحی وناراحتیهای عصبی ومزاجی‌مختلفی برای‌اوببار آورده است که بابدآنرا یکی ازنتایج تمدن قرن بیستم دانست‌ولی‌همین‌تمدن ازلحاظ‌علوم‌معنوی و پیشرفت‌های‌مفید فکری‌وتوسعهٔ علم‌طب‌وروانشناسی راههای چاره ای برای مشکلات بشر نشانداده که روانشناسی تحلیلی وتداوی روحی، شابدیکی‌ازمهمترین وسایل آن بشمار میرود.

«عقل باطن» چیست؟

روانشناسی جدیـد که یکی از شعب آن: «روانشناسی‌تحلیلی» نام دارد، امروزدرمعالجهٔ اضطرابهای‌عصبی وانواع‌دیوانگی‌های‌خفیف‌وحتی‌درعلاج‌بعضی‌ازامراض شبیه بمرض عضوی، مانند تنگی نفس وضربان قلب‌و فشار خون، نقش‌عمده‌ای بازی میکند. ازین بالاتر آنکه هرچه این علم جدید، بیشتر پیشرفت میکند، احتمال اینکه بیشتر امراض عضوی نیز مـانند سرطان ـ از حیث‌علل‌اولیهـ ریشه‌های عقلی یا روحی داشته، بیشتر میشودوشایدهم بدین‌ترتیب، روزی‌رسدکه علاج نهائی این قبیل‌امراض نیز توسط روانشناسی تحلیلی‌که روز بروز روبتکامل است بعمل آید.

ازینرو، امروز فصولی ازروانشناسی عملی که تطبیق با حکمت زندگی داشته باشد واصول ابتدائی روانشناسی‌تحلیلی‌در اروپاوامریکا، بیشتر از هرچیز دیگر وحتی از رمان و افسانه هم بیشتر، مورد علاقه مطالعهٔ مردم است‌وکتابها ومقالاتی‌که درین‌باره نوشته میشود، چون فرادرا بخودشان بیشتر می‌شناساند و البته هر کس میل داردکه خود

را بهتر و بیشتر بشناسد ، رواج فوق العـاده یافته است . با وجود این کسانیکه بتوانند صورت واضح و آشکاری از چگونگـی استفاده از روانشناسی ، در معالجهٔ امراض روحی ، پیش خود تصور کنند ، خیلی کم و نادرند .

همانگونه که هر کس بقدر لزوم، باید طبیب خود باشد وراه بهداشت بدن خود رابشناسد، امروز با پیشرفت روانشناسی ورابطهٔ آن باطب، رفته رفته معلوماتی هم دربارهٔ بهداشت روح، در دسترس مردم گذاشته میشود که اگر کسی از آن بی اطلاع باشد ، تنها دانستن طرز بهداشت بدن برای او کافی نیست همانطور که بدن باروح و روح بابدن مربوطست، بهداشت بدن وروح رانیز بایدباهم دانست متأسفانه درکشورماباز هم بسبب بحران اقتصادی و فقر عمومی، نه تنها افراد ، بهداشت بدن را کمتر رعایت میکنند یا میدانند بلکه اصولاً بیشتر و شاید همهٔ مردم ، از بهداشت روح خود بی‌خبرند و دائماً دراحوالی شبیه بطوفانهای کوتاه و با دیوانگیهای خفیف و هیجانهای مکتوم باعلتی اعصاب ، شب و روز خود را چه درخانه وچه در اجتماع میگذرانند وپیداست وجود چنین حالتی دراشخاص، هرقدر هم ازحیث جسم سالم باشند ومرضی نداشته باشند ، چقدر مایهٔ تباهی انرژی و مصرف بیهودهٔ قوائی است که باید درکارهای مفید اجتماعی و فردی بکار رود وبدبختانه ما آنرا بر اثر ندانستن طرز بهداشت روح، بطور عبث درحرفهای سرسام آور و کارهای بیهوده ومضر واظهارعقیده های پوچ وفضولی‌های بی‌معنی و وراجی های شبانه روزورشك و حسد نسبت بزندگی دیگران وفکر کردن در بارهٔ مسائلی که هیچ نفع مادی

و معنوی ندارد و از ین‌قبیل بیهودگیها و بیخودیها، صرف میکنیم و هیچ نتیجه، جز خستگی بدن و ملال روح و رکود فکر وضعف عقل و انحراف وانحلال قوا، از آن عایدمان نمشود. پس ببینیم بهداشت روح چگونه‌است و مریض روح را چگونه شفا میدهند:

برای آنکه این مطلب رابهتر درك کنیم،قبل‌از هرچیز بایدبدانیم که عقل ما دوجنبه دارد: یك‌جنبهٔ ظاهر ویك جنبهٔ باطن جنبهٔ باطنی عقل، از شعور و ازدسترس استخدام ما دور است‌وکیفیت آن ناپیس‌از فروید روانشناس معروف، برای متفکران‌جهان کاملاروسن‌نبود وفروید آمد وپرده از اسرار این عقل‌باطن برداشت‌و اصول روانشناسی‌تحلیلی و تداوی روحی را بوسیلهٔ آن‌گذاشت.

فروید وظیفهٔ‌عقل باطن و کارهای آن‌واثری راکه دورازاختیارما در زندگانی روحی وفکری ما دارد ـ درست برعکس عقل‌معمولی که دراختیارماست ـ روشن کردونیروی‌عظیم آنرابتوسط‌معالجهٔ امراض‌روحی هنگام تجزیهٔ احوال بیماران عصبی، نشان‌داد و البته فروید خالق لفظ «عقل باطن» نیست و این‌فکرازقدیم‌درآثار متفکران جهان، بقالبهای مختلف ظهورکرده است. اهمیت کار فروید دراینست‌که نقشهٔ بنیان عقل باطن را روشن کرد واثر آنرا درزندگی‌بشرنشان‌داد ونیروی‌مخفی آنرا ...نی‌نمود وحتی ثابت‌کردکه عقل باطن ما خیلی بیشتر از عقل ظاهر و معمول، درکارهای‌زندگی‌موثراست

این عقل باطن بیشتر بمخزنی شباهت داردکه محتوی‌قیمتی‌ترین مهمترین مواد و عوامل زندگی است در ین مخزن مخفی است که

غرائز و اخلاق موروثی وصفات نژادی‌وحافظه وهوش‌وتجربه نهفته‌است و ازمیان اینهاست که درختی بارور بنام (ذات‌بشر) شاخه میدواند. پس معلوم شد سوای عقلی که در زندگانی عملی روزانه بکار میبریم ، عقل دیگری درباطن ما هست که ازاختیارمابدور است و خود بی‌ارادهٔ ما در زندگانی ما مداخله میکند . این عقل‌باطن غالباً محتوی افکار وتمایلات و تمنیات وانفعالات شدیدیست که قسمت ظاهری و ارادی عقل، ازعهدهٔ تحمل طولانی آن برنمیآید . بدینجهت است که آنچه دیده می‌بیند ودل میخواهد و نمیتواند بآن برسد یعنی‌ما شرط عقل‌نمیدانیم که‌بآن ترتیب اثر دهیم ، نباید خیال کنیم که‌عقل ماچنین حکمی کرده ومیل وهوس‌مارا کشته است، عقل‌نمیتواندان‌این میل وهوس‌رابکشد و تنهاکاری که‌میکنید، آنرا درقسمت باطنی خود یعنی درعقل‌باطن تحت فشارقرار میدهد و ملاحظه کنید روزانه حه افکار و تمایلات و تمنیات زیادیست که جون برآورده‌نمیشود،در عقل باطن مامکتوم وبتدریج رویهم انباشته وبمرور زمان فشرده‌میشود ... از ینروست که عقل باطن ، مخزن‌اسرار وافکار بشر و مرجع خاطرات و اندیشه‌های گذشته و ملجأ تمایلات و تمنیات برآورده نشده است.

کسیکه‌عاشق‌دیگریست‌واین‌عشق‌ازاراده‌وعقل ظاهراوهویداست ممکنست در همانحال ، از طریق عقل باطن و ازاعماق سعور مخفی‌و بلا ارادهٔ او، حس دیگری نسبت بشخص محبوب خود داشته باسد که درست عکس‌احساسات‌عاسقانه و توأم‌باغیظ وکینه یانفرت‌واکراهست. ازینروست که بارها دیده‌ایم بعضی از اشخاس درحالت‌هذیان یاجنون

موقت وحتی بهنگام خشمهای عادی که‌عقل باطن برظاهر غالب میشود ، نسبت بشخص محبوب‌خود چنان‌سخت گرفته، عناد ورزیده‌و خشم‌و کینه ونفرت ودرشتی وناهنجاری ابرازداشته‌اند که‌باعث تعجب دیگران شده ورفتارشان خارج ازعقل تلقی گشته است ولی بیشك سبب این احوال ، درعقل باطن‌است وهمانگونه‌که دیگران تعبیرصحیحی برای این‌قبیل رفتارچنان اشخاص نمیتوانند قائل شوند ، خودآن اشخاص هم سبب این احوال خویش‌را درست نمیشناسند وچون بحال عادی برمیگردند ، یعنی‌عقل ظاهر برباطن حکمفرما میشود، ازرفتاری که کرده‌اند خودشان متعجب وچه بساکه پشیمان میشوند بیشترحوادث قتل، ازقبیل کشته شدن زن بدست شوهر، یا معشوق بدست عاشق وپدر بدست فرزند یا فرزند بدست پدر ، معمولا ناشی از غلبهٔ عقل باطن برعقل ظاهر ودر لحظاتی بوده که انبوه تراکم‌احساسات ومشاعرناشسته وفسرده شده در عقل باطن ، مانندکوه آتشفشان که یکدفعه مواد مذابه ومنفجره را از درون خود بیرون میدهد ، سراز درون نفس بسر بر آورده و رنگ آدم بظاهرعادی و طبیعی را برای چند لحظهٔ کوتاه ، بحیوانی سبع و درنده‌ای مبدل ساخته است

همانطورکه قبلا نیزیاد شد معروف است که «فروید» در اواخر ایام عمرکه برای دیدن«برگسن»فیلسوف روح در عصرماده ، بپاریس رفته بود ، درخیابانی چشمش بمجسمهٔ حیوان درنده ای افتاد ودرکنار آن ایستاد وگفت : «جهدربنفس بشر نهفته است» خوشبختانه دانش و

اخلاق ، همیشه سعی داشته اند که این نفس سبع آدمی را تربیت کنند و نمیدانم تاچه پایه درین مقصود عالی موفق شده‌اند !

تدابیری برای تداوی روحی

تدابیری که برای علاج بیماریهای روح درروان‌شناسی تحلیلی بکارمیبرند ، سه‌تاست : اول روشن کردن خاطرات تاریکی که درظلمت متراکم عقل باطن ، انباشته شده وظاهراً ازخاطر رفته ولی باطناً اثرش مانده است. اینکار بمنزلهٔ بازگشت دادن حوادث غم‌انگیز و یا ترس آور ومخوف و یا خجلت آور گذشته است که گرچه ظاهراً فراموش میشود ولی باطناً وهمیشه ، روح شخص را دررنج وعذاب نگاه میدارد . اینك یك مثال :

دو کودك درخیابانی می‌بینند که چگونه سگی زیراتومبیل میرود وکشته میشود. یکی ازین دوکودك بعدها این حادثه راگاهی بمناسبتی بیادمیاورد ولی کودك دیگر آن حادثه راظاهراً ازیاد میبرد ویاباصطلاح روانشناسی، آن حادثه درعقل باطنش مکتوم میماند تا دردایرهٔ ظاهری وارادی عقل و باصطلاح روانشناسی درمحیط « عقل‌شعوری » بروزنکند .

این کودك راکودکی عصبی مزاج مینامیم زیرا اعصاب اوطاقت تحمل درد والم عقلی ناشی ازیادآوری کشته شدن سك درزیرچرخهای اتومبیل را ندارد و بناچار آن حادثه را نخست سعی می‌کند که حتی‌المقدور بنظر نیاورد وسپس بمرورزمان ، عملا آنرا فراموش میکند ودیگر بیاد نمیاورد ولی آن‌حادثه و آلام ناشی از آن کاملا ازخاطر کودك دور ومحو نمیشود بلکه نقش آن حادثه واثرانش بعالم «عقل باطن» راه

میباید و آنجا راکد ومکتوم میماند و شروع بتأثیردر سلوك و روحیهٔ طفل میکند و در پشت پردهٔ ضخیمی، از دسترس عقل معمولی، دور و مخفی میشود و بی آنکه عقل ظاهر بتواند آنرا یادآورد ، درخفا و نهانی مشغول تأثیرسوء دررفتار وکردارکودك میشود .

این خاطرات ویاد بود های مکتوم ومخفی که «عقل باطن» آدمی مملواز آنست وموجب انفعالات شدید وهیجانهای گاه و بیگاه میشود ، بزرگترین علت نوبه‌های ضعف عصبی وانحرافات روحی ویگانه موجب حالات سستی وتسلیم درزندگانی آیندهٔ شخص است

پزشکان روانشناس در این قبیل احوال ، با وسائلی که خود میدانند ودر دسترس دارند ، شخص مریض اعصاب یاروح را بیادآوری آنگونه حوادث فراموش شده ومتراکم درعقل باطن وادار میکنند و همینکه مریض توانست آن حوادث را یاد آورد یعنی محتویات عقل باطن ولاشعوررا دردسترس عقل ظاهر و با شعور بگذارد ، بیدرنگ برخودش روشن میشودکه سبب هیجانهای عصبی وناراحتیهای روحیش چقدرساده وناچیزوکم اهمیت وبیمعنی بوده وچون باین معنی پی برد . خود بخود محرك طوفانها و انقلابهای روحی وعصبی ازحالت متراکم ومخفی درآمده منفجرمیشود وذرات آن درآسمان عقل شعوری محو ونابود میگردد .

بدینگونه، حوادث سوء وبد اثرونتایج وعواقب خطرناك وسوءی آن ، ازاعماق عقل باطن زدوده میشود وروحیه ازوجود آن آلودگیها

پاك وتطهیرمیگردد ودیگر آن تأثرات وانفعالات باودست نمیدهد ورفته رفته نفس آدمی تزکیه وشخصیّت انسان معتدل ومستقر وشفای کامل روح تأمین میشود .

شخصی درهشت تا ده سالگی، مناظری ازسلاخی چهار پایان در سلاخخانه دیده وترسیده وازفرط ترس، آن مناظررا بزور از خاطرخود محوکرده ودرعقل باطنش مکتوم مانده وبعدها سبب بیماری عصبی او شده بود. پزشك روانشناس معالج او، بعد ازروشن کردن محتوبات عقل باطن او وپی بردن بکتمان چنان مناظری ، با بازگشت دادن عین آن مناظر بخاطر او، مرض عصبیش را شفا داد زیرا مریض همینکه آن مناظررا بیاد آورد ودر عقل ظاهری وشعوری خود کیفیت آنرا دید و معقول نشمرد که انسان برای دیدن مناظری که درکودکی اذیتش کرده است ، تمام عمررا ناراحت باشد ، بتدریج اعصابش آرام گرفت و آدمی سالم شد

دخترجوانی بمرض عصبی مبتلا بود . پزشك روانشناسی که او را معالجه میکرد ، با جستجو دراعماق عقل باطن اووبالاخره با اعتراف و یادآوری خود دختر، فهمید که وی برادری بزرگترازخود داشته وآن برادر بزرك ، این خواهرکوچك را درکودکی برای اینکه بترسدو گریه نکند ، در جای تاریکی که محل ذبح خوك بوده است ، حبس میکرده وباو میگفته است . «الان یك خوك میآوریم وسراو را جلوی روی تومیبریم !» بیچاره دخترك آنقدر ازین کار برادر نادان میترسید و

بخود میلرزیدکه همان ترس ولرز، بمرورزمـان در او، یعنی دراعماق عقل باطن او، رشه میدواند وموجب مرض عصبیش میگردد .

پزشك روانشناس پس ازآنکه بکتمان این حادثه درعقل باطن دختر پی میبرد ، برای آنکه اثر آنرا زائل ونفوس آن خاطره را ازخاطر دخترمحو سازد ، باتلمین و تشریح عین آن ماجرا برای دختر، صورت مهیب آنرا ازعقل باطس بیرون میکشد وبخودس نشان میدهد ، وچنان آن خاطره را درنظرس مجسم میسازدکه دخترخیال میکند سالها عقب بازگشته ودرعالم کودکی است وبرادرش ازنو اورا درآن محل تاریك سربسته حبس کرده است وتك وتنها درتاریکی مانده وبا ترس سربریدن خوك بسرمیبرد وحتی بناباعتراف خودش، حنان آنوضع درنظرس بطور زنده مجسم میشودکه عیناً صدای نالهٔ خوك درموقع دبح ، درگوشش طنین اندازمیگردد ولی چون این حادثه واین احوال را اینك دربزرگی و.ا تلقین وتشریح وتجسم پزشك بیاد میآورد واحساس میکند ، خود این یادآوری واعاده یاتجزیهٔ محتویات عقل باطن، باعث سفای اضطراب های عصبی اومیشودکه همه ناسی ازهمان ترس باقیمانده از ایام کودکی بوده است .

مکتوم ماندن نقس یك حادثهٔ الم انگیزدرعقل باطن وتراکم و تکرار این اختفاء در اعماق نفس، سبب تمام عوارض عجیب و غریب و امراض عصبی وانحرافهای روحی است

مثلا پزشك روانسناس میتواند اعماء وبیهوسی ناشی ازهستری را

در زنی شفا دهد مشروط باینکه بتواند مریض را بیاد آوری حوادث کودکی وادارسازد زیرا ممکن است کسیکه بمرض هیستری مبتلااست علت اصلی وقدیمی مرضش چیزی نباشد جز آنکه درکودکی یکباردیده که کسی نقش روی زمین شده وغش کرده وازحال رفته وبا بوضع منقلب کننده‌ای دست وپا زده است . نقش این حادثه درخاطراو ثبت میشود و بااحساس ترس ازمرك توأم میگردد زیرا درآنموقع تصورمیکرده است که غش کردن ، نوعی یا صورتی از مرك است . سپس این حادثه را با احساسات دردآورناشی از آن، بمرورزمان ازیاد میبرد زیرا عقل‌سعوری طاقت یادآوری آنرا ندارد وبناچاردرعقل باطنش مخفی ومکتوم میشود وبمرور باعث هیجانهای عصبی وبیهوشی‌های هیستریك اومیگردد .

یکی دیگراز بیماران روحی وعصبی درامریکا ، هروقت قدم در کلیسا مینهاد ، غش میکرد . پس از مراجعه بپزشك روانشناس، معلوم شد که این شخص درکودکی عمهٔ خود را هنگام مرك در تابوت دیده و تابوت را برای انجام مراسم دینی درکلیسیا گذاسته بوده‌اند . آن کودك پس ازآنکه بزرك میشود، بمرور زمان و ازشدت تأثر وترس ناشی از دیدن آن وضع، خاطرهٔ موحش خودرا ظاهراً فراموش میکند ولی‌چون نقش وحشت آمیز آن خاطره درعقل باطنش ثبت شده وبقوت خود باقی مانده بود، هروقت قدم در کلیسا مینهاد ، بی‌اختیار گرفتاررعشه میشد و ازحال میرفت !

پزشك روانشناس ، با اعادهٔ این خاطره بذهن او و انتقال آن از عمل باطن بعقل ظاهر، رفته رفته اثـر آن را خنثی کرد و حالت عصبی

مریض را شفا داد .

بدینگونه می‌بینیم « عقل باطن » مثل شیشهٔ عکاسی است که هرگونه حادثه یا منظره‌در آن نقش می‌بندد ولی این نقش‌مانند موجود زنده‌ای ، درباطن آدمی ، شروع بوسوسه میکند و بافکار واحوال انسان نیش‌میزند چاره هوا دادن آن شیشه یا فیلم عکاسی‌است یعنی‌پاك کردن آن نقوش‌ازصفحهٔ عقل باطن ویا آفتابی کردن آن درصحنهٔ عقل ظاهر

آشنائی بیمار روح باعقل باطن دومین تدبیر روانشناسی تحلیلی برای تداوی روحی، آشنا ساختن خود بیماران روح با افکارو مشاعریست که درعقل باطنشان مکتومست (عقل باطن را در گفتارهای گذشته تعریف کردیم) اگر بیاد داشته باشید ، نخستین‌وسیلهٔ روانشناسی تحلیلی برای تداوی روحی چنانکه در گفتار گذشته‌شرح داده شد باز گشت دادن خاطرهٔ حوادث و اتفاقات مؤثر گذشته از عقل باطن بعقل ظاهری وشعوری بود تابیماران روحی‌بایاد آوری حوادث ناگوار گذشته که باعث رنج و آزارمخفی روح ایشانست ، از اضطرابها وهیجان های الم انگیزروحی وعصبی در امان باشند و انحرافات و امراض روحشان درمان شود . اما دومین وسیلهٔ روانشناسی تحلیلی برای تداوی روحی، تحلیل وتجزیهٔ افکارومشاعریست که باحوادث واقعی ربطی ندارد ولی مانند نقش‌تأثیرحوادث ناگوار، درعقل باطن آدمی مکتومست واز آنجا بطورناپیدا روح شخص را آزارمیدهد

ست مکتوم ماندن یکسلسله احساسات وافکارومشاعر، درعقل

باطن، بازهم مکتوم ماندن نقش حوادث ناگوار، ناشی ازغیرقابل تحمل بودن آن احساسات وافکار و مشاعراست . پزشك روانشناس، این افکار ومشاعر واحساسات راکه درعقل باطن بیمار روح ، مکتوم مانده ، عیناً بخود اونشان میدهد وبیماررا باعلت بیماریش آشنا میسازد .

راه اینکار بامعاینهٔ ذاتی یعنی معرفت ذات بیماراست. عمل پزشك روانشناس درین حالت ، تحلیل و تفسیر الفاظی است که از راه «تداعی معانی» بزبان بیمار راه میبابد یعنی بازگوئی آنچه بذهن مریض خطور میکند بتوسط خودمریض ودقت وتفسیر پزشك روانشناس درچگونگی آن اظهارات و بازگوئیها . همچنین خوابهائی که بیمار روح می بیند ، در راهنمائی پزشك روانشناس که میخواهد اورا معالجه کند کمك خوبیست. بیمار ، نوع وکیفیت خوابهــای خود را میگوید و پزشك روانشناس با مطالعه وتفسیروتجزیهٔ آنها میفهمد که چه نوع احساسات وافکارومشاعر در عقل باطن بیمار روح مکتوم شده که سبب جنان خوابها میگردد و باعث اضطرابهای روحی وهیجانهای عصبی اومیسود .

پــزسك روانشناس بس ازآنکه بیمار روح را باعتراف افکار و احساسات واداسب و بحقیقت محتویات عقل باطن اودست یافت ونوع خوابهائی راکه او می بیند تحلیل وتفسیر کرد واین معلومات بقدر لزوم از احوال باطنی مریض روح ، دردسترس اوگردآمد ، دروقت مناسب ، دست بیماررا میگیرد وپهلوی خود مینشاند وبا بیان روشن و لحن نرم وگرم خود حالات درونی اورا برای خود اوسرح میدهد وعلل واسباب اضطرابهای روحی وهیجانهای عصبی اورا باکمال وضوح بخود اومیفهماند

وبرای او ثابت میکند که علل وموجبات بیماری عصبی وانحرافات روحی اوچقدر کوچك وناچیز واحیاناً مضحك وغیرقابل اهمیت است وباوجود این چگونه روح او مسخرهمین علل ناچیز شده وشرط عقل وبصیرت آدمی است که از احوال باطن خود مطلع باسد و اسیر اوهام و خیالات نشود . در اینوقت است که بیمار روح رفته رفته بخود میآید و احساس میکند که از کابوسهای وحشتناك خلاص سده و دیگر نمیگذارد یکرشته افکار و احساسات موذی ، زندگی او را دستخوش انقلاب و طوفان و اضطراب وهیجان سازد وحون مریض ازروی این فهم حالات درونی خودرا دراختیاراراده گذاشت، دیگر مخزن عمل باطنش ازافکارو احساسات ناراحت کننده وازعواقب تأثیرحوادث واتفاقات ناگوارانباشته نمیسود وموجبات آزارروح سخص هرقدردرمحیط خارج فراوان باشد، درمحیط باطنیوجود مافراهم نمیگردد.

اینك یك مثال

خانم حساس وفهمیدهٔ سوهرداری که بـه اجتماعات و معاسرت با دوستان و آسنایان علاقمند بود ، رفته رفته در خود احساس کرد که از اجتماعات گریزانست و از معاسرت بادوستان و آسنایـان بدش میآید . سرانجام ،کار این گریز پائی ونفرت بجائی کسید که درکنج خانه گوشهٔ عزلت گرفت ودربروی خود وبروی همه بست وشوهر بیچاره‌اش ناچار شداتومبیل خود را بفروسد و دائـم کنج خانه درکنارزن گوشه گیرس بنشیند ولی پس ازحندی هردو فهمیدند که ادامهٔ آن وضع برایسان کار

مشکلی است و آن خانم چون خود زنی هوشیار بود فهمید که آنحالت او یك حال طبیعی نیست و با مشورت شوهر بیك پزشك روانشناس مراجعه کرد . پزشك روانشناس پس از بکاربردن تمام وسایلی که قبلا گفته شد ، برای پی بردن بمحتویات عقل باطن بیمار، بالاخره چنین کشف کرد که خانم نامبرده از کودکی نسبت ببرادر بزرگترش یکنوع احساس نفرت و انزجار داشته و آن احساس بمرور زمان درعقل باطن او مکتوم مانده و بی ارادهٔ او ازطریق لاشعور، عین آن احساس در او نسبت بشوهرش که مختصر شباهتی با برادرش داشته است ، پیدا میشود وعوارض آن احساس انزجار بازهم اورا بطریق غیر ارادی ، بزجردادن شوهرش باگوشه گیر ساختن او وادارمیسازد واین خود نتیجهٔ حس انتقامجوئی از برادر بزرگتر بود که چون درکودکی از عهدهٔ چنین کاری بر نمیآمده در بزرگی بی آنکه خود بداند ، دامنگیر شوهر بی تقصیرش میشود .

وقتی پزشك روانشناس باتحلیل وتجزیهٔ محتویات عقل باطن آن خانم ، باین نکته پی‌میبرد ، عیناً احساسات و افکار ومشاعر او را بخودش بازمیگوید وخانم مریض با پی بردن بعلت مرض فکری وروحی خود ازحال خویش متنبه شده تصرف معقول در احساسات خود میکند و رفته رفته بکمك اراده بر مشاعر آزار دهندهٔ خویش غالب میشود و عوارض میل بگوشه نشینی وعزلت وواداشتن شوهر بماندن در کنج خانه ازو زائل میگردد وحتی ازاینکه چنان احساسی نسبت ببرادرش داشته وعین آن احساس را بیجهت نسبت بشوهرش پیدا کرده بوده است ، در

خود احساس شرم وخجلت میکند وخود این شرم و خجلت ، باعث از میان رفتن اصل آن احساس میشود وبا ازمیان رفتن ریشهٔ آن احساس آزار دهنده ، مرض روحی خانم شفا مییابد و بار دیگرمانند یك آدم طبیعی و سالم ، باجتماعات علاقمند و بمعاشرت بـا دوستان وآشنایان راغب میشود .

این احساس موذی درباطن آدمی کـه باعث رنجش بیجهت و نفرت بیسبب ازاشخاص و اطرافیانست ، سبب بسیاری ازناسازگاریهای زن و شوهر و بهم خوردن دوستیها ، ودشمن‌شدن همکاران‌و رفتارهای ناپسند وسختگیریها وسلوکهای غیرطبیعی است . اشخاصیکه‌بمعاشرت با دیگران میل و رغبتی در خود نمی بینند و همیشه در کارها‌تردید و سوء ظن دارند‌و دشوار میتوانند با دیگران‌بیامیزند و همه‌رابدوزشت و بیمعنی می‌پندارند ، همواره احساس ناراحتی و عـذاب میکنند واز اجتماعات ومردم گریزانند و بتنهائی‌و گوشه گیری ازخلق مایل‌میشوند و دلشان میخواهد نه باکسی‌کاری داشته باشند ونه‌کسی‌بسراغ ایشان بیاید و دراطاق خلوتی تنها بنشینند و با افکار وخاطرات خود سرگرم شوند ویا درعمق کتابی فرو روند... چنین اشخاص با این‌قبیل‌احساسات مریض وغیرطبیعی‌که غـالباً شعرا ونویسندگان وعـاشقان موسیقی از میانشان ظهـور میکنند ، اسیر و مسخر محتویـات پـرگـزند و متلاطم و متراکم عقل باطـن خود هستند که دریائـی از احساسات متموج و افکار ومشاعر مضطرب، و مخزنی از نقوش حوادث ناگوار و

اتفاقات ناملایم طبع ایشانست و غالباً صاحبان‌احساسات رقیق و قلبهای حساس که ایده آلهای عالی و بزرگ دارند، بچنین‌انحرافات و امراض روحی و عصبی گرفتار میشوند.

عقل‌باطن‌این اشخاص ، تسلط غریبی بربدن و کارها واقدامات وطرز زندگی و سیر افکار آنان دارد که اثر مشخصش حزن عمیق و اندوه بی پایانیست که از نخستین برخورد ، از قیافه و صدا و نگاه و طرز صحبت آنان میتوان دریافت و این حزن عمیق و اندوه بی‌پایانست که حتی در معاشرت و نشست و برخاست آنان موثر واقع میشودوچون شخص محزون و متاثر و غمزده نمیتواند در اجتماعات شرکت کند و بادیگران بآسانی بیامیزد، طبعاً از اجتماع و اشخاص گریزان‌میشودو بدتر آنکه مردم نیز ازچنین کسی فرار میکنند !

میتوان گفت غم و اندوه غامض و حزن و تأثر مرموز این قبیل اشخاص ، اجـر تلخ ومزد بدیست که اینان بعقل باطن خود میدهند در ازاء زحمتی که عقل باطن، باتحمل افکارومشاعرمکتوم و منزجرکنندهٔ آنان برخود هموارمیکنند .

یک مثال کوتاه دیگر میآوریم تا این معنی‌رابیشتروبهتر روشن کرده باشیم :

خانم مسنی ، سی سال تمام بودکه از یکنوع سردرد همیشگی مینالید وهرچه معالجه میکرد خوب نمیشد واصلا سبب سردردش‌معلوم نبود. ناحاربیش‌یك روانشناس پزشك رفت ودرد خودرا باو گفت .

روانشناس پزشك با تحلیل و تجزیهٔ روحیه و افکار واحساسات

سابق ولاحق اودریافت که این زن نیزدرکودکی نسبت ببرادر وخواهر بزرگترخود احساس نفرت و انزجاروکینه وانتقام داشته وچون لج خود را نسبت بآنـان نمیتوانسته است بخواباند، ناچـار آن احساس آزار دهنده دراعماق عقـل باطنش فشرده ومکتوم میماند و بعد ها با مرور زمان بشکل سردرد بروزمیکند .

وقتی پزشك روانشناس، سبب دردآن خانم را بخود اومیگوید ودلیل میآورد وقانعش میکند ، رفته رفته سردرد خانم رفع میشود چون میفهمد که آن احساس، ناشی ازصدماتی بوده که برادروخواهربزرگترش درکودکی باو میزدند و چون دیگر آن کینه بنظرش معقول نمیرسید ، آثـارش از عقـل باطن او زائـل و بالنتیجه سردرد ناشی از آن نیز رفع میگردد .

تصفیهٔ روح بوسیله اخلاق

درمقالات گذشته ، ضمن بیان وسایلی که «روان شناسی تحلیلی» در دسترس پزشگان روانشناس برای «تداوی روحی» میگذارد ، ازانحرافات روح وهیجانهای عصبی و روحیات وصفات عجیب بیماران روحی، حکایاتی که پزشگان روانشناس، ازاحوال بیماران خود یاد داشت کرده‌اند ، نقل کردیم واینك ازمجموعهٔ آن ، چنین نتیجه میگیریم که صفت مشخص و حالت مخصوص بیماران روحی وعصبی، معجونی ازخشم وحسد وکینه وبدبینی است .

وقتی ازتحلیل وتجزیهٔ احوال باطن بیماران عصبی وروحی، بچنین نتیجهٔ کلی میرسیم ، یك نکتهٔ عمیق بفکرما خطورمیکند وآن حکمت

پند واندرزهائی است که همواره در کتابهای آسمانی بیشرداده شده ، و اهمیت راهنمائی هائی است که همیشه ورد زبان پیامبران و دانشمندان وفلاسفهٔ خیراندیش جهان بوده است .

راهنمائیهای کتب آسمانی‌وپند واندرزهای پیامبران ودانشمندان، هرقدر ازحیث بیان ، مختلف باشد ، از نظرنتیجه ، یکی‌است وآن : لزوم صفت عفوو گذشت وحس خیرخواهی وخوش بینی‌است که باید در نهایت خلوص‌نیت واز اعماق قلب باشد تاکوچکترین مجال برای کینه‌توزی وبد خواهی درقلب آدمی باقی نگذارد وموجبات رنج اعصاب و عذاب روح را درتماس بااشخاص فراهم نیاورد وجز گذشت وعفو وبلند نظری ، درمعاشرت با دیگران ، چیز دیگری راهنما و محرك انسان نسازد زیرا تنها دراین صورت است که شخص ازخشمهای بیجا و مضر، از کینه های زیان بخش وبد خواهی‌هـای خانمان براندازو بدبینی‌های موحش و احساسات مخوف که باعث اضطراب عصبی و انحراف روحی است ، دراماں خواهد بود .

باید دانست که عفوو گذشت، دوبرابراثرنیکوئی که دردل دشمن وبد خواه انسان دارد ، برای روحیهٔ خود شخص‌مفیداست .

حقد وحسد وکینه وبد خواهی، نتیجه‌ای ندارد جز آنکه‌انسان خودرا میخوردوسوهان روح خود انسان میشود مخصوصاً رشك وحسد، درزن ، جنان اثـربد داردکه خیلی زود او را پیرمیکند ولی باآنکه خانمها بجوان مـاندن خود علاقمند هستند ، متأسفانه ملتفت ابن نکته نیستند وکمتر زنـی است که ازگزند رشك و حسد ، نسبت بزندگی

دیگری مصون باشد و بی‌شك میتوان گفت بیشترچین وچروك هاکه در رخسار خانمهای مسن دیده میشود ، شیارهائی است که با چنگال کینه توزیها وحسد ورزی های خود ، درصفحهٔ رخسارخویش، حفر کرده‌اند.

این بود نتیجهٔ کوتاهی که از مطالعهٔ احوال بیماران روحی و عصبی از نظر اخلاق ، عاید انسان میشود و منظور ما که از بحث در اصول «تداوی روحی بوسیلهٔ روانشناسی تحلیلی» نشاندادن راه بهداشت روح بخوانندگان عزیزاست، گرفتن همین نتیجهٔ اخلاقی است زیرا بهداشت‌روح جز بازندگی صحیح و سالم اخلاقی ، میسرنخواهدبود.

اینك سومین وسیلهٔ روانشناسی تحلیلی‌را برای تداوی روحی ، شرح میدهیم :

در گفتار های گذشته که«عقل باطن» تعریف شد ، ریشهٔ تمام امراض روحی و هیجانهای عصبی را تقریباً در مکنونات و محتویات این عقل باطنی یافتیم و دریافتیم که مکنونات و محتویات عقل باطن ، یا نقش حوادث گذشته و یااثر افکارو احساسات مکتوم و خفه شده‌است و برای بیرون ریختن این مکنونات و محتویات ، دو وسیله در گفتار های گذشته تشریح شدو سومین وسیله‌ای که روانشناسی تحلیلی برای اینکار نشان میدهد ، منعکس ساختن احساسات خفه و مشاعر منزجر کننده و موجبات ناراحتیهای وجدان، برشخص دیگراست عنی‌سپردن آنها در شخصیت دیگری که ممکن است شخصیت خود روانشناس معالج باشد .

برای آنکه این معنی را بهتر روشن کنیم ، ناجاریم از فیلمی که

حتماً خوانندگان عزیز دیده‌اند، بنام «دکتر جکیل و مستر هاید» سخن بمیان آوردیم. دکتر جکیل و مستر هاید، نام کتابی است که «ربرت لوئی استی‌ونسون» داستان نویس معروف انگلیس نوشته و از روی آن، فیلمی بهمان نام، یکبار صامت و یکبار هم ناطق برداشته‌اند. «استی‌ونسون» با نوشتن این کتاب، میخواسته است جنبهٔ شیطانی شخصیت انسانرا نشان‌دهد و همانگونه که «فروید» روانشناس معروف، وقتی در پاریس چشمش بمجسمهٔ حیوان درنده‌ای افتاد گفت «چقدر بروح شریر آدمی شبیه است!» استی‌ونسون نیز باحلول دادن روح شریر «مستر هاید» در کالبد «دکتر جکیل» میخواست ثابت کند که هرکس یك روح شیطانی و یك روح انسانی دارد

بعقیدهٔ روانشناسان امروز، روح شیطانی از همان محتویات و مکنونات پلید عقل باطن، بدید میآید و در موقعیکه روانشناس با وسائل روانشناسی تحلیلی، مشغول تداوی بیمار روح است، ممکن است روح شیطانی بیمار یعنی اثر مکنونات ضمیر او، در شخصیت روانشناس معالج، مستحیل شود و این خود، سومین وسیلهٔ روانشناسی تحلیلی برای تداوای روحی است.

این معنی باز هم محتاج شرح بیشتر است:

در گفتار های گذشته، شرح داده شد که با تلقین و تدبیر پزشك روانشناس، روح شروع باعتراف مکنونات ضمیر خود میکند و بکمك «تداعی معانی» یعنی بخاطر آوردن حوادث و مشاعر گذشته، یکی

بوسیلهٔ دیگری، هرچه درعقل باطن دارد، باصطلاح روی دایره میریزد یعنی دردسترس عقل شعوری که برعکس عقل باطن، دراختیارشخص است، میگذارد.

درین میان، مکنونات ضمیربیمارواعترافات اوبتدریج، برشخصیت روانشناس معالج، منعکس میشودیعنی روانشناس معالج، آئینهٔ بیماروح میگردد بطوریکه بیمارمیتواندتمام مکنونات ضمیرومحتویات عقل باطن ومظاهر سلوك زننده وروحیات زشت خودرادرشخص روانشناس معالج خود به بیند وقیاس گیرد ومطالعه کند و نتیجه، آن میشودکه یا نفرت عجیبی دردل بیمار، نسبت بپزشك روانشناس تولید میگردد ویاآنکه برعکس : عشق غریبی دردل بیمار، نسبت بروانشناس معالج پیدامیشودوهمچنین ممکن است در دل او نسبت بروانشناس پزشك، بیم وترس فوق العاده ای پدیدآید.

«برویر» همکار «فروید» که باهم در «وین»، بیماران روح را با «روانشناسی تحلیلی» معالجه میکردند، گرفتارعشق یکی اززنانی شدکه برای معالجهٔ بیماری روحی وعصبیش بفروید ودوست او«برویر» مراجعه کرده بود. درطی معالجه، آن زن نسبت به «برویر» عشق غریبی پیدا کرد و«برویر» ناچارشد که درنتیجهٔ آن عشق، دست ازکارخود بکشد وادامهٔ آن خدمت بزرك را بفروید واگذارکند.

امروزدرنتیجهٔ زحمات فرویداست که مابچشم بصیرت میتوانیم باطن احوال خود و دیگرانراکم و بیش بخوانیم و همانگونه که «پاستور» بوجود میکرب بیماریها، پی برد، ماهم بکمك مباحثی که «فروید» و

اخلاف اودرعالم روانشناسی، پیش آورده‌اند، میتوانیم میکرب بیماریهای روح خود را درعمل باطن خویش پیداکنیم ودر رفع آن بکوشیم و از مضارومفاسدش درامان باشیم

خلاصه آنکه بیماررروح درآئینهٔ شخصیت روانشناس معالج خود، پس از آنکه روحیات و صفات زننده و موحبات وعلل انحراف روح و هیجانهای اعصاب خود را دید وبدینوسیله سبب عمدهٔ بیماری خود پی برد ، طبیعی‌است‌که راه علاج خودرا یافته، زیرا همان‌حس‌سرمندگی یا نفرت وانزجار ویا تأسف وحسرت ازروحیات وصفات وکارهای خودش، مایهٔ بیداری وتنبه اومیشود وریشهٔ مرض درروح اوخسك میگردد

ناراحتیهای عصبی
و علل خشم و اضطراب

۱ - آیا امراض عقل ارثی است ؟

۲ - علل امراض عصبی چیست ؟

۳ - آیا میتوانیم از اوهام در امان باشیم ؟

۴ - فرق اشخاص طبیعی و غیر طبیعی

۵ - روابط جنسی و تأثیر آن در امراض عصبی

۶ - مصونیت از امراض عصبی و عوارض جنون

آیا امراض عقل ارثی است ؟

درسالهای اخیر، حوادث ناشی ازامراض عصبی وعوارض جنون ، روبفزونی نهاده است بطوریکه مردم امریکا بمسائل مربوط بعقل و اعصاب و عوارض دیوانگی ، توجه شدید وبیسابقه ای مبذول داشته‌اند وحتی هولیوود نیزفیلمهائی ازروی مسائل روانشناسی تهیه کرده است که چند نوع آن درایران هم نمایش داده شد .

اما باید دانست که اگریکی از اجداد ما نیز مدتی در بیمارستان گذرانده باشد ، دلیل نمیشود که ماهم استعداددیوانگی داشته باشیم. اگر پدرما یاعموی مابداخلاق و غیرطبیعی بوده و یاآنکه اگر جدهٔ ما هیستری داشته است ، حتم نیست که آثاری ازین عیبهادرماهم بروز کند

نظائراین امراض اخلاقی وبدنی، مانند قماربازی یا می‌آشامی ویا اضطراب وهیجان شدید اعصاب و جنون وسل و کسالت دائمی مزاج ، هرگز بطورمستقیم ازپدران بفرزندان بارث نمیرسد اگرآثاری از اینگونه امراض درخانواده‌ای بروز کرد، فرزندی که متعلق بآن خانواده است ، بطورحتم نمیتوان گفت که مبتلا خواهد شد بلکه فقط استعداد بیماری دراو پیدا میشود واین استعداد راهم میتوان برطرف کرد

اشخاص سست نهادوبی‌اراده، بیهانهٔ آنکه عوارض احوال ناگوار وبیماریهای اخلاقی وبدنیشان ارثی‌است ، معایب ونقصهائی راکه درخود می‌بینند، درمان ناپذیرمی‌پندارندوشاید بی آنکه خود بدانند، بی‌اختیار

بتقلید ازخطاکاریهای پدران خود میپردازند .

عادات وطبایع ارثی‌نیست بلکه اکتسابی است . اگرما ازپدران خودکوتاهی وبلندی‌قد ویارنگ چشم ومورا بارث میبریم ، عناد ولجاج یانرمی وملایمت را خودکسب میکنیم. سرعت هیجان‌یارقت احساسات، غمگین یا شادمـان بودن و تمایلات جنسی و بیم و امید و سایرخواص شخصیت ما همه ازاحوال وصفاتی‌است که هرطور باشد ، ما خودکسب کرده‌ایم وصددرصد ارثی نیست

علل امراض عصبی چیست ؟ میتوان امراض عصبی یاهیجان واضطراب شدید اعصاب را ناشی از اصطکاك و تضـاد عواطف و احساسات دانست بحدی‌که این حالت سبب جلوگیری از ادامـهٔ‌طریق طبیعی زندگی‌شود .

بیشتر کسانیکه گرفتارهیجان واضطراب شدید اعصاب میشوند ، اشخاصی‌هستندکه ازکودکی بااحساسات فوق‌العاده بارمیآیند ومعمولا بپدر یامادر ویا هردو، عشق وعلاقهٔ بیحد وحصرپیدا میکنند ویااحتیاج بیشتری بمهروعاطفهٔ پدرو مادر درخود می‌بینند .

کسانیکه درآغازعمر، گرفتارغم واندوهند، اگربعدها درزندگی خود صدمه‌ای بخورند ، بی اندازه متأثر میشوند ودر زحمت میافتند . این اشخاص ازدو بیکارنفسانی‌که درباطنشان برپا میشود رنج میبرند .

یکی نبرداساسی ناشی ازبدبختیهای دورهٔ‌کودکی‌که نتیجهٔ عدم علاقه یا سوءروابط پدر ومادرشان بوده ودیگری پیکارآنی ناشی‌ازشکستهای

که گاهی بر انسان وارد میآید یا زیان مالی فاحشی که رو میکند یا مرگ عزیزی که دلبند ما بوده یا دوست نداشتن کار روزانه و یا احساس اینکه مرضی در ما پیدا شده است و نظائر این احوال ... ولی اینها همه علل حقیقی امراض عصبی نیست بلکه موجباتی است برای پیدا کردن استعداد ابتلاء بامراض عصبی .

انسان در زندگانی روزانهٔ خود گرفتار احساسات و تمایلات آنی و شدیدی میشود که ناچار است برای اطاعت از آداب و رسوم اجتماع ، بیشتر بلکه همهٔ آنها را در خود فرو برد و در اعماق ضمیر خویش مکتوم نگاهدارد. این گذاشتن سرپوش بر سر احساسات و حبس کردن عواطف، خود از مهمترین علل ناراحتیهای عصبی است

زندگی بطور کلی یکنوع نبرد دائمی است درصورتیکه ما غالباً از کودکی طوری بار نمیآئیم که با مشکلات زندگی جنگ کنیم و سنگهای سر راه خود را با صبر و حوصله از میان برداریم. این جنگ زندگی مستلزم استقامت و برد - باری و حکمت و بصیرتی است که متاسفانه ما را از اول درست با این سلاح، مجهز نمیکنند و البته مسئولیت این امر بعهدهٔ پدر و مادر است که باید اطفال را از قدم اول متکی بنفس بار آورند. ما باید بکوشیم که در قدم اول هر چه عیب و نقص داریم خود متوجه شده در پی علت آن برویم و چون پی بعلت بردیم معلول را هم میتوانیم از میان برداریم زندگی را هم بخود و اطرافیان خود سخت نگیریم زیرا بسیاری از امراض عصبی ناشی از احساس رنج زندگیست

آیا میتوانیم از اوهام در امان باشیم؟

در امریکا ابتکار با دست روانشناسان آزموده، انجام میشود یگانه راه آن نیز چنانکه شاید در

بعضی ازفیلمهادیده باشید، وا داشتن شخص باعتراف کارهای گذشته و مکنونات ضمیرو گفتن خیالات و آرزوهائی است که درسروقلب خود داریم و داشته‌ایم . درقدیم بتوسط «هیپنوتیزم» شخص راخواب میکردند ودر آنحال هرچه دردل داشت ازومیفهمیدندولی امروز دیگراحتیاجی باینکار نیست برای آنکه اشخاص غیرطبیعی، خود داوطلبانه آنچه دردل دارند ، برای روانشناس میگویند وروانشناس هم با تحلیل وتجزیهٔ افکاروکارهای گذشتهٔ شخص، بعقده‌هائی که‌ازقدیم دردل اوپیدا شده پی‌میبردوعلل غیر ارادی اوهام وترسهای مزمن ومزاحم اشخاص راپیدامیکند وچون ریشه پیداشد، قطع کردن آن آسانست .

دکتر «فرانك کاپریو» مینویسد: یکروزخانمی دردفتر کارمن بملاقاتم آمدکه‌درحدودچهل‌ودوسال‌داشت‌وهنوزازدواج‌نکرده‌بودواعتراف کرد که ترس شدیدی ازابتلاء بمرض سل دراوپیداشده که شب وروزاورا سیاه کرده وحتی هنگام بازگشت ازکارروزانه،ته‌کفش خودرا باالکل میشوید تا مبادادرراه، آب دهان یکنفر مریض مسلول، بته‌کفش او خورده باشد ؛ این خانم میگفت دوازده‌سال‌است که این ترس‌ووسواس گریبان اورا گرفته ولذت‌زندگی را ازوسلب کرده‌است .

«ازوخواستم که احوال دورهٔ کودکی خودرابی کم‌وکاست شرح‌دهد. و گذشتهٔ زندگیش راازنظراحساسات وعواطفی که براوغلبه دارد کاملا بیان‌کند. ازسخنان‌او بتدریج‌فهمیدم که ترس‌او ناشی‌ازجنبهٔ‌جنسی‌اوست که سالیانی‌است دراعماق ضمیرش‌مکتوم وخفه‌مانده است. چون درتمام

اینمدت بر اثر تلقینات اولیهٔ پدر و مادر، همیشه از مردها گریزان بوده و مسائل جنسی برای او صورت خیالی شومی داشته و بالنتیجه بظاهر احـوال، ازا مر ازدواج وعاطفهٔ جنسی غافل مانده است، این ترس ازمسائل جنسی که از کودکی باو تلقین کرده بودند، بتدریج برغبت دردفاع ازنفس مبدل شده و بشکل ترس از بیماری سل در آمده است .

راستی هم این وسیلهٔ خوبی برای پوشـاندن تـرس واقعی او از مسائل جنسی بود زیرا تاوقتیکه این ترس دراوشدت داشت ، اودیگر مجال نداشت که بچیزهـای دیگری ازجمله بمسائل جنسی بیندیشد . بخانم توصیه کردم که حتماً شوهر کند و اتفـاقاً مردانی هم بودند که باو پیشنهاد از دواج میکردند ولی ترس ازسل باومجال پاسخ و توجه بآن پیشنهادهارا نمیداد غافل ازآنکه خود این ترس ، ناشی از محرومیتهای جنسی است ولی وقتی براهنمائی وتفسیرهای من گوش داد وعلت واقعی حوال خودرا دریافت ، حاضر بازدواج شد وازوقتیکه زندگی جنسیش أمین شده ، دیگر هیچگونه ترس و بیمی بدلش راه ندارد .

البته اشخاص عادی نمیتوانند بآسانی بعلل مجهول و مخفی اضطرابهای اهراً بی اساس و ترسهای خود که بقول خودشان «بیمورد» است پی رند وتاوقتیکه شخص، بعلت واقعی اوهام و تخیلات مزاحم خود پی نبرده لاجش نیز برای او سخت است .

بسیاری ازاشخاص فکور وعصبی که همواره بیم آنرا دارند مبادا

دیوانه شوند، کاملا بیموردوخیال‌بسیارواهی‌میکنندزیرا کسیکه‌میخواهد دیوانه شود، اصلاً گرفتارترس ازدیوانگی‌نیست واین خیال هرگزبسرش راه ندارد. احوال غیرطبیعی‌ناشی‌ازامراض عصبی، بجنون منتهی‌نمیشود همچنانکه ترس ازدیوانگی، خود وسیله وموجب مصونیت ازآنست. شاید این نکته باعث راحتی‌خیال وآرامش‌اعصاب‌کسانی باشدکه چنین ترسی در دل دارند.

فرق اشخاص طبیعی‌وغیرطبیعی آدم طبیعی‌کسی‌است‌که عاری ازامراض باشد و بتواند آلام و رنجهای معمولی راکه برای‌جسم پیش‌میآید تحمل‌کند. درباطنش پیکارهای‌سخت عقلی‌ووجدانی وشورو غوغا های ناهنجارعواطف واحساسات، معرکه براه‌نینداخته باشد. از کاروزندگیش لذت برد واگرسختی‌وناملایمی روی باو نمود، ازجا در نرود ودرناله وشکایت، افراط نکند ودر همه حال بتواند میان خود و احوال خویش و تغییراتی‌که خواه وناخواه در پیرامونش پیدا میشود، توافق وهم‌آهنگی برقرارسازد وحتی‌درین‌کار، ماهروهوشیار باشد یعنی بتواند بامحیط خویش بسازد وخودرا همواره راضی‌نگاهدارد.

باآنکه هرکس ازحال طبیعی، مختصری انحراف دارد و در هر کس‌میتوان احوال غیرطبیعی‌خاصی پیداکرد، بطورکلی یك‌آدم طبیعی میداند چگونه درمقابل امراض وصدمات، پایداری وبردباری‌کند بی آنکه پیش‌آمد های ناگوارزندگی خودرا باآه وناله وداد و بیداد، بزرگتر و بیشتر ازآنچه هست جلوه دهد و احوال خویش را بد تر

از بد بخود تلقین کند و بدبختی خود را با اوهــام و تصورات خود دو چندان سازد .

یکفرد طبیعی متوجه آنست که آنچه در بدن ، عارضهٔ کسالت تولید کند ، در عقل نیز بی تأثیر نیست وهمچنین ناراحتی‌های روحی وفکری حتماً باعث بیماری ورنجوری بدن نیز میشود . ازینرو میکوشد بهنگام بیماری ، باافکاروخیالهای بد ، اعتدال مزاج را بیشتربهم نزند وهمچنین بی‌منــاسبت وبا مناسبت ، آنقدر روح وعقل خود را دوچار شکنجه و نومیدی نسازدکه سلامت بدنرا از دست بدهد ودر تمــام این احوال ، یکنوع بردباری‌وشکیبائی براوحکمفرماست ...

اما یك آدم‌غیرطبیعی، ناراضی‌وشاکی‌است. ازهمه‌کس‌انتظاربذل توجه وابرازمهرومحبت نسبت‌بخود داردومتوقع‌است‌که همه بحال‌اوغم خورند وازهرچه اورا متأثر کرده‌است، متأثر شوند وبا هرچه وهر کس که‌اونظر بد دارد، دشمن باشند .

اینگونه اشخاص، بسیار زودرنج‌وکم‌ظرف‌هستند واخلاق‌ورفتاری شبیه باخلاق ورفتارکودکان دارندو تفاوتشان‌با اشخاص‌طبیعی اینستکه قربانی احساسات مکتومی‌هستند کــه درپشت آلام جسمی یاشکایتهای ظاهری ایشان نهفته است‌وچه بساکه علت‌مخفی‌وعدم‌رضای ایشان،حس یکنوع نقص‌درو‌جودخودشان و یاقصور وشکست جنسی است .

غالب‌اشخاص‌غیرطبیعی،وقت‌و نیروی‌خودرا بیهوده‌صرف‌رسیدن بهدفهای خیالی میکنند وچون البته بمقاصد واهی خود نمیرسند . احساسات و

عواطفشان جریحه‌دارمیشود و صدمات‌روحی ایشان بیشتر بشکل‌شکایت ازعلت مزاج وکسالت‌بدن بروزمیکند . بزرگترین فرق آدم غیرطبیعی باطبیعی اینستکه‌غیرطبیعی همیشه‌از غرایزواحساسات خودپیروی‌میکند ولی آدم‌طبیعی،مصلحت‌را بیشتردرنظرمیگیردوغالباً بخواهشهای‌دل‌جواب نمیگوید. آدم غیرطبیعی بیشترمثل‌بچه‌هارفتار میکندو درهمه احوال، افراطی و تندرواست ومثل‌اینستکه باطناً میل‌دارد دنیارا باعینك‌سیاهی نگاه‌کند وهرچیزرااز‌جنبهٔ‌بدوتاریك‌آن بسنجد. دلش میخواهدهمواره در عالم مخصوص خود سیر کند ودرخویشتن‌فرورود وجز باخودوافکار واوهام خود، باچیزدیگری‌سروکارنداشته‌باشد. اما آدم طبیعی، درهمه احوال، بردوبار ومعتدل ومیانه رواست. بامردم درمیآمیزد وکمتر در خویشتن فرو میرود و بیشتر بکار دیگران فکر میکند و با دیگران میسازد.

غیرطبیعی بودن، برای‌شخصیت‌انسان ازجملهٔ نقائصی‌است که‌اگر خودشخص متوجه آن‌باشد وبخواهد از آن‌رهائی یابد ، میتواند: باید آدمهای طبیعی چگونه زندگی میکنند و مانند ایشان بامردم آمیزش کند وساده‌تروبیریاتروصادق‌ترباشد . هرگزتوقع‌وانتظار ازکسی نداشته باشد وحتی برعکس، بدیگران خدمت کند وبجای آنکه در خویشتن فرو رود وهمه‌اش بااوهام وتخیلات‌خودسر کند، با دیگران‌بسر بردو بسخنان دیگران گوش‌فراداردوازافکاردیگران‌برخوردارشود. هیچ‌فکر نکند که کمتراز دیگرانست ودیگران بنظربد در او مینگرند . نسبت

بمردم مهربان و نیکخو و نیکخواه باشد .

بدینگونه، هر کس که احساس می کند احوال و صفات غیرطبیعی دارد ، پس ازدقت درشخصیت واخلاق خود و پیداکردن نقاط ضعف و انحراف و علل غیرطبیعی بودن خویش، اگر تصمیم بگیرد که آنها را اصلاح کند ، کاملا از عهده برخواهد آمد . برای این مقصود ، مطالعهٔ کتابهائی که در بارهٔ راه زندگی و آئین کامیابی و خوشبختی و شیوهٔ معاشرت وخویشتن داری و تملك نفس واعتماد بنفس نوشته اند، بی فایده نیست.

روابط جنسی و تأثیر آن درامراض عصبی گروهی تصور می کنند امراض جنسی یاانحرافهای شهوی منجر بجنون می شود درصورتی که اینگونه بیماریها بخودی خود آنقدر براعصاب تسلط مستقیم ندارد که شخص را سرانجام دیوانه سازد. آنچه باعث درهم شکستن اعصاب وبالاخره منجر بجنون می شود ، حس جنایت یا خیانت جنسی وشهوی درمردان وحس سقوط وانحراف ازجادهٔ عفاف درزنانست که همواره پس ازروابط نامشروع، گریبانگیر مرد یازن افراطی ویاهردو می شود ویك پیکار سخت وشدید وخوردکننده دراعماق ضمیرایشان پدید می آورد .

کمتر کسی است که گناه یا خیانتی بکند و از سرزنش وجدان، پیش خود معذب و ناراحت نباشد . ضرروصدمهٔ روحی و بدنی که این حال دارد، ناشی از آن نوع فکرواندیشهٔ عذاب آوریست که پس ازارتکاب آن قبیل خطاها بر انسان مستولی می شود و منجر بغم واندوه وغصه و مرض وبالاخره جنون واعتراف می شود .

بسیارند کسانیکه همواره گرفتار پیکار اخلاق خود باغرائزخویش میباشند . ازیك طرف ، تمایلات وخواهشهای نفسانی، وازطرف دیگر، رعایت آداب اجتماعی‌واصول اخلاقی درباطن ایشان ، معرکه برپاکرده است. البته این حالت درهمه هست ولی‌دراشخاص عادی بصورت پیکار شدیدی درباطن که براعصاب فشار آورد نیست . باز این مردم افراطی وغیرطبیعی‌هستند که غالبا احساسات وتمایلات شدید شان باسد ها ودر های محکم اخلاق و آداب ورسوم اجتماع، تماس‌واصطکاك شدید پیدا میکند ودر باطنشان جنگی‌سخت برسراین خواستنها وممنوع بودنها در میگیرد و در ین میان ، اعصاب بیچاره همواره باید تلفات بدهد و سرانجام هم آن جنك ، بقیمت مریض‌شدن اعصاب تمام میشود .

هیچ چاره نیست جز آنکه اشخاص غیرطبیعی میان خواهشهای خود واخلاق خویش یعنی میان احساسات وحکم عمل، توافقی بدهند و بکوشند که اینگونه پیکارهای نفسانی‌درنهادشان استمرار پیدا نکنند زیرادوام آن‌منجر بهیجانهای‌عصبی‌میشود . برای‌جوانانیکه‌زن نگرفته‌اند و گرفتار این حالتند، ازدواج بهترین‌راه درمانست .

مصونیت ازامراض بسرطیکه‌افکارخودرابدست‌عواطف‌خویش ندهیم **عصبی‌وعوارض‌جنون** و زندگی رابا‌سنك مخصوص‌خودس‌محك بزنیم، میتوانیم ازامراض عصبی وعوارض جنون ، مصون بمانیم .نباید آنقدر خشك وجدی وجامد باشیم که قیافهٔ ما همواره عبوس باشدوهرچیز را با تأثرشدید تلقی کنیم‌بلکه‌باید همواره‌بکوشیم تاروح شادی و نشاط و

خوی شوخی و بدله گوئی درما پرورش بایدویاد بگیریم که پس از تأثر چگونه شادمان باشیم و پیش از گریستن، چگونه بخندیم .

بتجربه ثابت شده است که خنده برهر درد بیدرمان دواست، اعصاب راقوی وعضلات راراحت میکند وحتی نسجهای بدنرا طراوت میبخشد. درصورتیکه عبوس و گرفته بودن، قوای زیادتری از بدن مامیگیرد وزود تر وبیش از اندازه خسته وفرسوده مان میسازد .

وقتی مشکلی برای ماپیش آمد، بجای آنکه دوزانوی غم دربغل گیریم وچین برجبین و گره برابروافکنیم خوبست بادوستان و نزدیکان خویش مشورت کنیم. گفتن درد، درمان آنرا آسان میکندولی کتمان وخودخوری درد را دوچندان میسازد وچه بساکه بصدمهٔ عقلی منتهی میشود .

هروقت احساس کردید که براحت وآسایش احتیاج دارید، هرگز این حق مشروع را ازخود دریغ نکنید و آنچه بدن شما احتیاج دارد زود بآن برسانید . پیش گرفتن یکی ازبازیهای ورزشی، فایده‌اش ازصرفه جوئی پول یا آموختن یك زبان تازه کمتر نیست. اگرشما این عوامل موثر ونشاط دهنده رادر زندگی و گذران روزمرهٔ خود وارد کردید ، خواهید توانست برهرگونه فکر و خیال بدو اوهام وتصورات مزمن غلبه کنید و اعصاب همیشه راحت وروحیهٔ همیشه قوی داشته باشید .

ترس چیست ؟

علل و انواع و درمان ترس

۱ - بهر کار که میترسید ، مبادرت ورزید !
۲ - ترس چیست ؟
۳ - ترس از مرض !
۴ - ترس از ناکامی !
۵ - ترس از مرگ !
۶ - ترس ازشکست !
۷ - ترسهای دیگر ...
۸ - راه علاج کلی این ترسها

بهر کار که میترسید ترس بخودی خود تولید نمیشود بلکه ماخودمان مبادرت ورزید ! آنرا پرورش میدهیم وچیز کوچك غیرقابل اعتنا را بیك بیم بزرك مبدل میسازیم .

مادرانی که در موضوع تربیت فرزند، هرجا کتاب یا مقاله پیدا میکنند ، بایك حرص وولع شدید وبلکه با وسواس خطرناکی بمطالعهٔ آن مشغول میشوند ، بطورحتم درکارخود حیران وسرگردان میمانند زیرا دستورهائی که ازاین نوشته ها درسرشان انباشته میشود ، آنهارا گرفتار یکنوع ترس میسازد

دختری که زیاد بسروبرخود میپردازد وبرای کنترل زیبائی خویش گاه وبیگاه بآئینه مینگرد ، چیزی نمیگذرد که گرفتارقلق و اضطراب شدیدی میشود وازعقیدهٔ مردم راجع بخود ، دربیم عمیقی فرو میرود . دانشمندان ومحققینی که اوضاع کشورخود را باعلم و دراب مخصوص بخود ، بحث وجستجومیکنند ، چه بسیار که ازبدبینی ویأس ، خوف وتشویش گرفتارمیشوند

نامه ای از یک دختر برای طبیبی روانشناس رسید که در طی آن چنین نوشته بود

« از وقتیکه سن شانزده رسیده‌ام ، ازصحبت درحضور اشخاص بیگانه بیمناکم »سپس مینویسد که ترس ازکارفرما ، ترس ازوهمدان کار،

ترس ازتقدیم گزارشی بباشگاه دختران ، ترس‌ازمردان ، ترس‌ازراندن اتوموبیل یا دوچرخه ، ترس از برخورد با حیوانی‌مثل موش یا گربه و امثال ایـن قبیل ترسهاکه شماره اش از ده بیشتر است ، همواره او را آزار میدهد .

این خود یکرشته از ترسهائیست که میلیونها نفوس مردم روی زمین گرفتار آنند ونتیجهٔ این احوال ، بطورکلی یکیست وآن یکنوع اختناق وسستی‌است که بانسان دست میدهد .

جوانی‌نزدروانشناس‌رفته‌اظهارداشت که هیچ‌نمی‌تواند بخوابد وعلت آنـرا یك موضوع مفصل روانشناسی میدانست و پس از آنکه سبب گرفتاری خودرا باین درد بیان کرد ، ازاو برسید :« تکلیف من‌چیست؟ من چه باید بکنم ! »

رونشناس‌فکری‌کردو گفت:« آنقدردرپیرامون‌خانهٔ‌خودبدوید تاخوب خسته شده ازپای درآئید زیرا آنچه شما نیازمندآن هستید خستگی وکوفتگی بدن است . شما بجای‌آنکه بکارهای بدنی اشتغال ورزید ، بیش‌ازحد لزوم بفکروخیال میگذرانید. پس‌هر گاه بدوید وخوب خود را خسته‌کنید ، میتوانید خوب بخوابید وخواب بخودی خود بچشم‌شما خواهدآمد . شما بافکرو خیال خود این ترس و بیخوابی را بسرخود آورده‌اید و اینك بادویدن و خسته شدن ، میتوانید بوسیلهٔ «پای خود» این ترس را ازسرخویش دور کنید ! »

مادری‌پیش روانشناس رفت وزندگیش‌رابدینگونه‌بطورخلاصه‌برای

او بیان داشت :

« من دراوان عمرخود از بسیاری چیزها میترسیدم که از آنجمله «جنون» بود. پس ازازدواج هم، ترس‌ها دست ازسرمن برنداشتند تااینکه بمرورزمان صاحب شش‌فرزند شدم . تمام کارهای خانه داری وبچه‌داری را شخصاً رسیدگی می‌کردم وهروقت که یکی از این ترسها بسرمن راه می یافت ، ناگهان صدای یکی ازبچه ها نیز بلند میشد : یا باهم دعوا می‌کردند ویا بنظرم میآمد که فلان چیزرا تهیه نکرده‌ام وخلاصه بدین وضع، دیگر مجالی برای خود نمائی این ترسها دردلم باقی نماند زیرا اشتغال روزانه ، رفته رفته هرنوع ترسی را ازمن دورکرد ومن اینک آن ترسهارا برای خنده وتفریح خود بیاد می‌آورم ... »

البته مفاد این سرگذشت ،آن نیست که حتماً زنیکه گرفتار این نوع ترسهاست ، باید شش‌فرزند بیاورد تادردش درمان شود . مقصود اینستکه وقتی‌خانواده کوچك بود وسخص بیکارماند واوقاتس بااشتغال بکارنگذشت، ، البته گرفتارخیالات وافکاری می شود که رفته رفته بترس وبیم‌وبدبینی‌می‌کشد. پس‌چاره اینستکه اینگونه‌کسان، خودرا مشغول دارند واوقاتشان را مخصوصاً صرف توجه وعنایت باموردیگران سازند ودرفعالیت و نشاط اجتماعی سهیم شوند تا از قید این ترسها آسوده باشند وزندگی هم بکام آنان لذت بخش گردد .

آیاشما خواستارچنین لذت ونشاط نیستید؟ اگرچنین هدفی‌دارید باید بدانید : هرقدمی‌که برای غلبه برترس برمیدارید ، درآغازکار باید باارادهٔ کامل‌توأم باشد .

کسانی که پرش در آبرا تمرین کرده‌اند ، خوب باین نکته متوج
هستند : شما نخست در طرز ایستادن خود دقیق میشوید ، سپس کمی
بجلو متمایل میگردید ولی تردید میکنید وتردید شما دردل شما تولید
ترس میکند . دوباره این کاررا از سرمیگیرید ، ولی بازهم ترس برشم
غالب میشود وعاقبت هم خودرا برخلاف رویهٔ معمول وصحیح پرش در
آب ، پرتاب میکنید ممکنست برای شما مخاطره‌ای هم پیش بیاید در
صورتیکه شما طرز پرش‌را میدانید ولی‌چون تردید میکنید ، ترس‌مانع
از آن میشود که عمل پرش‌را بطورصحیح انجام دهید ولی‌اگر تردید بدل
راه ندهید ودرموقع پرش ، ارادهٔ کامل داشته باشید ، هر گز ترس برشم
غلبه نمیکند وپرش شما مطابق قواعد اصلی انجام میگیرد وچون در آغا
کار ، اراده را دخالت دادید ، دیگر رفته رفته طوری میشود که اینکا
برایتان کاملا طبیعی شده حتی برای انجام آن نیازمند بکاربردن اراده هم
نخواهید بود.

اینست قاعدهٔ روحی برای غلبه برترس وبدست آوردن اطمینان واعتماد
درهرقسمت ازامورزندگی. مابرای احرازپیروزی درزندگی، ناگزیریم
که خودرا پیاپی درغوغای زندگی ودرنبرد حیات بیفکنیم و پشت سرهم
فتح وپیروزی بدست آوریم تارفته رفته درهیچیك ازموارد زندگی، هیچ
نوع ترس وبیم، مجال رخنه دردل ما نکند .

«امرسون» میگوید : «بهرکارکه از آن می‌ترسید مبادرت ورزید
تاببینید چگونه ترس شما ازمیان خواهد رفت » واقعاً هم ترسهای ما
اگربا عمل واراده روبروشود ، خود ممکنست سلاح واسباب نجاح ما

باشد واگر با تردید ودودلی مواجه شود، سلاح برنده‌ای خواهد شد که پشت مارا شکسته برزمینمان خواهد زد .

جوانی از یك روانشناس خواهش کرد کارهای دشواری را بگوید تا اوانجام بدهد ، وچنین میگفت :« شما در کتاب خودتوصیه می کنید که باید رقصید ، بازی کرد ، بمجالس و انجمنهای مختلف رفت و باینگونه کارهای اجتماعی مبادرت ورزید ومخصوصاً تذکر داده‌اید که شخص باید این کارهارا حتماً انجام بدهد ولواینکه از آنها بدش بیاید . من نه تنها ازین کارها بدم می آمد بلکه اصلا می ترسیدم که چنین کارهائی بکنم ولی اراده کردم که باین کارها مبادرت ورزم وگرچه در آغاز کار ، خیلی بمن سخت میگذشت ووضع من کاملا دشواربود ولی دیری نگذشت که ترس وتنفرمن زایل ورفته رفته این کارها برای من مطلوب ولذت بخش شد و حقیقت اینکه من طوری ازین زندگی نوین خود استفاده می کنم که ازین پس ترس دیگری مرا گرفته وآن اینستکه فکرمیکنم مبادا یك آدم هرزه وهرجائی شوم . ازینرو خواهشمندم بمن دستوربدهید که بیکسلسله کارهای دشوارو سخت که این نوع نتایج را دربر نداشته باشد ، مبادرت ورزم . . . »

ملاحظه می کنید چگونه این جوان موفق شد از ترسهای خود وسائلی برای غلبه بر آنها پدید آورد وترتیبی بزندگی خود بدهد که بهتر و بیشتر بتواند از آن استفاده کند .

گاهی اتفاق میافتد که قدم اول برای غلبهٔ برترسها یك عمل کاملا

ابتدائی و خیلی سهل و جزئی است . . . جوانی بقدری نومید و بدبین و ترسوشده بودکه اصولا نمی‌شد ازو یك‌کلمه سلام هم شنید . این جوان دریك بانك بزرك کارمی‌کرد وبا یکعدهٔ زیاد ازکارمندان آن بانك همکاربود ولی‌درسرکارخود میرفت وبعد بخانه بازمیگشت بدون اینکه یك‌کلمه سلام بدهد یاخدا حافظی از همکاران خود بکند . باو پیشنهاد شد که برای رهائی ازین وضع تیره وعبوس وبرای نجات ازین زندگی سیاه و بیرونق ، نخست هرروزصبح بهریك ازهمکاران خودکه میرسد ، باروی گشاده وصدای بلند بگوید: « صبح بخیر» یا « حال شما چطوراست؟ »

جوان این دستوررا انجام دادوازهمین راه بقدری درزندگی‌خود راحت،وچنان افق روشن ودرخشانی‌درزندگی‌او گشوده شدکه باشورو نشاط وفعالیت ، قدمهای بلندتری درراه پیروزی برداشت وازمشکلات بزرگی گذشت وپیروزیهای درخشانی‌درزندگی‌مجدد خود احرازکرد ، زیرا فتح همیشه فتح می‌آورد . . .

درهرنوع ترس واضطراب ، چه جزئی وچه‌کلی، عقل در فعالیت خود اسراف می‌کند وبدن از فعالیت ونشاط خود فرومیافتد . بنابرین ، بداوطلبان سعادت ، همیشه توصیه‌بایدکردکه دست وپای خودراهمیشه بیشترازفکروخیال خود بکاراندازند زیرا موقعی‌که ساکت و بیحرکت دریکجا نشسته‌ایم، دردل خود تولید ترس‌می‌کنیم. ترس‌درموقع‌سکون تولید میشود.ازینرو، ما میتوانیم باحرکت وفعالیت ، آنرا ازمیان برداریم

ونگذاریم که دردل ما نشوونما کند .

ترس، در مرحلهٔ نخست خودکه هنوز سهل وآسانست ، صورت نفرت از بعضی مردم یاپرهیز ازنشاط وفعالیت را بخود میگیرد وچه بسا که‌وضع انتقاد ازین و آن وبدبینی نسبت بمردم راپیدا میکند وبدینگونه ، خشگی و جمودت وسکون شخص ، استمرار مییابد و ازینروست که می‌بینیم اغلب مردم ، بی آنکه کوچکترین حرکت وفعالیتی ازخود نشان بدهند ، دائم درگوشه‌ای نشسته دست بهیچ کار نمیزنند ودرعوض، ازهر چیز انتقاد می‌کنند و ازهر کارمیپرهیزند وبجای آنکه خودرا تغییردهند ، انتظاردارندکه دنیا عوض شود !

ماهیت ترس آیا تاکنون، فرصت نیکی برای شما پیش آمده است که اگر آنرا از دست نداده بودید، اینك کاری بهتر از کار فعلی داشتید ؟ آیا برای آنکه شما درمجلسی صحبت کنید یاریاست انجمن و ادارهٔ محفلی رابعهده گیرید، هیچ دعوتی ازشماشده که آنرا ردکرده و خواهش کرده باشید اجازه‌دهند شماهم مثل‌سایر مهمانان، درآن مجلس گوش بنطق دیگری بدهید ویادرآن‌انجمن ومحفل، فارغ ازمسئولیت ریاست ومعاف‌ازادارهٔ امور باشید ؟

آیا هیچ‌اتفاق افتاده‌است که تصمیم گرفته باشید فلان کار راانجام دهید ولی‌تصمیم خودرابموقع اجراء نگذاشته‌باشید؟ مثلاخواسته باشید با فلان دختر ، زناشوئی کنید ویا دربارهٔ پیشنهاد مزاوجت با فلان آقا، تصمیم بگیرید ولی‌عاقبت از عهده بر نیامده موضوع را مسکوت

گذاشته باشید ؟

بسیاری ازاشخاص در مقابل این پرسشها پاسخ مثبت میدهند . چرا ؟ وقتی علت را ازیشان میپرسید، عذر و بهانه برای تبرئهٔ خود درمقابل قصور در اغتنام فرصت یامکتوم نگاهداشتن تمایلات خود و عمل کردن برخلاف آن، میتراشید ولی روانشناسان میگویند این عذرها و بهانه‌ها پرده‌ایست که درپشت آن یکنوع مرض مخصوص روحی مخفی است ونام آن «ترس»است . همین مرض روحی ممکنست سنك سرراه پیشرفت شما باشد و نگذارد شمابآنچه آرزو میکنید و میل دارید وحتی بچیزی که مایه و استعداد آنرادارید، برسید .

شما بشوق آرزو و امیدی که دارید، در راه رسیدن بهدف جد و جهد میکنید تافرصتی که شما رابهدف نزدیکتر میکند، بدست آید ولی آنوقت ، بجای آنکه کاملا ازین فرصت استفاده کنند ، آنقدر درین باره سستی وغفلت روامیدارید تافرصت بدست آمده ازدست برود و بعد بنشینید و بگوئید که ای وای چرا ازموقع استفاده نکردم!

علل قصور وسستی اشخاص در اغتنام فرصت، بعقیدهٔ روانشناسان همان ترسی است که دراعماق ضمیر، نهفته است و فرصتی راکه بکسی رو میکند، درنظرش موجب شکست و بدبختی وعامل شر وفساد جلوه گر میسازد وراهی راکه بسوی سعادت درپیش پای ما باز میشود ، بصورت راهی پرپیچ وخم، بسر منزلی مجهول ومبهم، بما مینمایاند . برای رهائی از این درد ، باید دانستکه ترس چیست وچگونه دردل آدمی راه مییابد وچه شکلهائی بخودمیگیرد وچگونه خودرا مخفی میکند و چگونه

میتوان بر آن غلبه یافت و شرش را از سر [illegible]

ترس یکی از دو غریزهٔ [illegible]
این دو غریزه، یکی غریزهٔ میل [illegible]
و دیگری غریزه تأثر یا ترس از فقدان چیزها [illegible]
خواهان آنست. پس ترس [illegible]
بخود دارد و البته لازمست که در هر [illegible]
درموقع و محل مخصوص، برای [illegible]
شود زیرا آدمی که هرگز ترس [illegible]
هم خطرات بسیار روبرو [illegible]
مهلکه میرود

ترس، تا آن میزان که برای دفع شر و [illegible] از مخاطرات، در وجود هرکس هست، «ترس طبیعی» است و [illegible] صفات خوب میشود از قبیل پرهیزکاری [illegible] خودداری از هوس و [illegible] «ترس طبیعی» مایه [illegible] هم هست زیرا گاه بگاه در گردش خون و حرکات قلب، تأثیرات [illegible] دارد

روانشناسان میگویند درحدود سی نوع ترس از مظاهر ترسهای غیرطبیعی در بشر دیده شده و بخصوص بیشتر آنها ناشی از طرز زندگانی دشوار است که تمدن نوعهای امروز برای مردم بار آورده است. راستی هم امروز کمتر کسی است که شب هنگام خواب، یا صبح بهنگام کار، از بیم زندگی و معیشت خود دلش نلرزد و حق دارند آن کسانیکه در شرایط زندگی کنونی و در محیط آلوده و تشکیلات غلط اجتماع خود، صبح که

ازخانه بیرون میروند ، امید نداشته باشندکه شامگاه ، باسرسالم ودل فارغ بخانه باز گردند !

صرف نظر از انحراف طبایع فردی‌که موجب تولید بیم و انواع ترس دردل شخص‌است ، اجتماعات امروز بشروجامعه های متمدن این عصر، بتصدیق و اعتراف دانشمندان اجتماع و روانشناسان بزرك ، خود باعث بسیاری ازبیماریهای روحی‌است زیرا صرفنظرازافراد ، اصولا ملل امروز ، همواره گرفتار ترسهای فوق‌العاده‌ای هستندکه سرفصل آنهاترس ازجنك ، ترس ازگرسنگی، ترس از بیماری ، ترس ازظلم و ففرو جهل است . بهمین سبب بودکه درآخرجنك اخیر، وقتی‌نمایندگان ملل متفق درواشینگتن بدورهم گردآمدند تادربارهٔ دنیای صلح وجهان بعدازجنك ، نقشه‌ای بریزند، سرفصل اقدامات وعنوان نیت خودرا چنین قراردادند که درجهان‌آینده ، نباید ترس ازجنك وظلم ، ترس ازفقروگرسنگی ، ترس ازجهل وبیماری ، وجود داشته باشد .

کارنداریم که دولتهای جهان ، تاکجا موفق شده‌اندکه این ترس های عمده را از سرملتها دورکنند . مقصود ، اشاره بعموم ترسها بود چنانکه«ولز»نویسندهٔ معروف انگلیسی که چندسال‌پیش بدرودزندگی گفت، درکتاب خود بنام « بشرمثل ملائکه» مینویسد: «چون شب فرا میرسد ، هزاران بلکه صدها هزارنفرهستندکه بیدارمیمانند وخواب بچشمشان راه نمی‌یابد . بر پشت افتاده اند وبا بیخوابی دست بگریبانند زیرا از دشمنی‌که باایشان سرستیزدارد یاازشکستی‌که ممکنست بایشان روی آورشود ، میترسند و یا میترسند برای‌آنکه نمی دانند مبتلا بکدام

بیماری هستند ، یابرای آنکه بیهوده دریك مشاجرهٔ بی جهت ، اعصاب خودرا خوردکرده‌اند ویاآنکه یکی ازغرائزطوفانی، یایك میل شدید، و مکتوم و فشرده شدهٔ باطنی ، بـاز در دلشان آتش هوس آلودی‌را گل انداخته است ! »

ترس از مرض

اشخاصی را دیـده ایدکه چیزی نمی خورند و نمیآشامند مگر بعد ازفکرودقت ووسواس بسیار، حساب می‌کنند که دریك قطعه گوشتی که میل میفرمایند ، حقدر چربی هست ودریك جرعه قهوه که مینوشند، حقدر ماده «کافئین» وجوددارد ! درسبزی پای سفره ، بنظروسواس مینگرند مبادا میکرب داشته باشد! غذاهای مختلف را بدقت‌حساب می کنند که چقدروچه نوع ویتامین ببدن انسان میرساند . بدینگونه وقتی‌این اشخاص، درپای سفره می نشینند ، مثل اینستکه پای چرتکهٔ حساب نشسته‌اند و یاآنکه‌کار دشواری را میخواهند انجام دهند ویادست بکاری میخواهند بزنندکه خدا عاقبتش را بخیرکند . چند لقمه نخورده ، دست ازغذا می‌کشند وبخیال خود با این ترسها ووسواسها رژیم میگیرند ونتیجهٔ رژیم هم بازمراجعه بطبیب میشود وطبیب هم وقتی‌می‌بیندکه این مریض خیالی ووسواسی ، بیچاره معده را براثرترس ، ازبیشترخوراکیها محروم کرده ؛ دستور میدهدکه بی‌فکروخیال ، هرقدرمیتواند ، ازهمه چیز بخورد وچون مریض، باین دستور عمل‌کرد ، می‌بیند اشتهایش خوب و هضمش کامل شده وترس و وسواس بیماری ازو زائل گشته است .

«توماس مان» نویسندهٔ معروف آلمانی در داستان خود بنام «کوه

جادو» یکی ازاشکال ترس‌راکه باشخاص عصبی‌واحساساتی‌دست میدهد، خوب نشانداده وشرح میدهدکه چگونه این اشخاص، برای فرار از آن ترس وتخفیف وتعدیل آن ، دست بتمارض میزنند و خیال میکنند که داشتن آن مرض، آسانتر ازمواجهه بازندگی‌وکارهائی است‌که بیمی ازآن دردل دارند . از ینروست‌که میبینیم بسیاری ازاشخاص، اصولاًاز کسالت مزاج واظهار ناخوشی لذت میبرند وخوششان میآیدکه همواره ازبیماری خود صحبت‌کنند درصورتیکه این اشخاص ، باخیال ، بیشتر مریض‌اند تادرواقع ، وتمارض، وتظاهر بضعف درایشان ، پرده ایست‌که درپشت آن ، ترسهای خودرا پنهان میکنند واز روبروشدن با زندگی میگریزند .

گروهی ازخوردن غذاهائی بخصوصی‌بیم دارند زیرا ممکنست یك باراز آن غذاخورده وبعلل دیگری اتفاقاً حالشان بدشده باشد ولی خیال میکنند آن‌غذا باعث بیماری ایشان میشود و همیشه از خوردن آن پرهیزمیکنند .

ترس ازمرض بیش‌از سایر ترسها اهمیت‌دارد زیرا اثر آن‌عمیق‌تر ودرمانش‌سخت‌تراست . این‌ترس‌دردل بیمار همیشه هست و گاهی‌چنان بر روحیهٔ اومستولی‌میشودکه شادی‌ونشاط‌راازوی‌میگبردوجزغم وغصه چیزی بجای نمیگذارد .

ترس از مرض، یکی ازعلل مراجعهٔ پی‌درپی بسیاری ازاشخاص بپزشك‌است چنانکه بیشتر بیماران عصبی، شب وروز ووقت‌و بیوقت ، بپزشك پناه میبرند . درصورتیکه این‌بیماران، درمان داروئی‌ندارندو

وپزشك اگر روانشناس باشد و نسخه پچشان نکند، فقط میتواند بنرمی و ملایمت بایشان بفهماند که بگانه‌راه شفایشان، آرامش خاطر واطمینان ازصحت مزاج وپرهیز از اضطراب وتشویش است راستی هم بسیاری ازاینگونه بیماران بجای‌نسخه ودوا ، نیازمند نصیحت وتلقین ملایم و محبت آمیز پزشك میباشند و البته اینکار ازعهدهٔ دوستان وخیرخواهان شخص نیز برمیآید ولی کلام‌طبیب اثردیگردارد وبدینگونه، آن‌راحت و اطمینان که پزشك میتواند در دل بیمار پدید آورد ، قدیمی ترین و صمیمی‌ترین دوست‌هم‌باسخنان مهر آمیز و بی شائبهٔ خود نمیتواند . ازینجاست که میفهمیم وظیفهٔ پزشگان امروز ، تنها رسیدگی بدرد تن ما نیست‌بلکه دوای‌روح‌مارا نیز باید بشناسند واحوال آنرا رعایت کنند زیرا روانشناسی امروز ثابت کرده است که نه تنهابسیاری از بیماریهای درونی ،بلکه بسیاری‌از دردهای عضوی‌وعوارض‌خارجی بدن نیزناشی ازحالت روحی ماست

ترس از ناکامی

هیچکس نمیتواند محروم از نوعی ازانواع عشق زندگی کند. عشق پدریامادر، عشق زن یادوست، عشق فرزند واقوام ، وحتی‌عشق رئیس یامرئوس، مثل نان و آب وهوا، برای ماضرورت حیاتی‌دارد. احتیاج بنوعی‌از انواع عشق، دروجود بشر بحدی قویست که پست ترین وخشن ترین افراد نیزنمی‌توانند بی‌نیازاز آن باشند .

با وجود چنین احتیاج شدید بدوست داشتن و محبت دیدن ، گروهی ازاشخاص، خیال میکنندکه نه‌کسی‌ایشانرا دوست میدارد ونه

کسی پیدا میشود که ایشان او را دوست داشته باشند و شگفت آنکه غالباً این حالت راکسانی دارند که در اطرافشان وحتی نسبت بایشان ، بطور مستقیم نیزعشقهای پاك و محبتهـای بی‌شائبه ابرازمیشود ولی‌وهم وترس ازینکه مبادا مورد علاقهٔ کسی نباشند ویاکسی را نتوانند دوست داشته باشند ، چنان چشم‌ودل این اشخاص‌را تاریك میکندکه عشقهای پیرامون خودرا نمیتوانند احساس کنند

این اشخاص، غالباً این حالت انحراف روحی را ازکودکی پیدا میکنند بدینگونه که چون بدر یامادر ، بسبب گرفتاری و یا سرگرمی با سایرفرزندان ، بایشان توجه چندانی ننموده وآنطوریکه باید ، ابراز مهرومحبت نمیکنند ، ترس ازین محرومیت ، ازهمانوقت دردل ایشان جایگیرمیشودوچه بساکه بحس کینه وحسد وانتقام شدید نسبت ببرادر وخواهروکسانیکه بگمان ایشان ، بیشترمورد توجـه بوده‌اند ، تبدیل میابد وگاهی‌این احساسات مجروح دربزرگی، حنان خطرناك میشود که ممکنست موجب قتل نفس گردد . کشته شدن برادری بدست برادر، کـه اخیراً در یك خانوادهٔ معـروف رخ داد ، یکـی از نمونه های محروم ماندن یك فرزند ازمحبت پدروعزیزشدن فرزند دیگراست که بچنان نتیجهٔ موحشی‌ممکنست برسد .

دخترانی که خیلی نازکدل وزود رنج بارآمده‌اند ، و یا براثـر احساس نقص وعیبی که درخود می‌بینند وغالباً واهی‌است ، همیشه این ترس در دلشانست که نکند از عشق محروم بمانند و اتفاقاً براثر همان

احساس عیب و نقص و همین ترس ، حالتی بایشان دست میدهد که دیرتر مورد عشق قرار میگیرند وراه علاج اینستکه بازهم بایشان بطور غیر مستقیم تلقین شود که برخلاف پندار خودشان ، خیلی خوب و محبوب هستند و هرگز محروم از عشق نخواهند سد بلکه دیگرانرا هم می - توانند بهره‌ور از آن سازند . بشرطیکه سرخوش و بانشاط باشند زیرا شادابی و گشاده روئی ، خودممکنست بزرگترین عیب شخص راپوشیده ومرتفع سازد ولی این نومیدی وغمزدگی ویأس ازمحبت دیدن وترس از محبت کردن است که اگر درانسان ، حسنی هم باشد ، بزشتی مبدل میکند .

بطور کلی کسانیکه میترسند از عشق محروم بمانند ، بایدخیال کوچکترین نقص راهم ازخوددور کنند زیرا بازهم بنابتجربیات روانشناسی ثابت شده استکــه در همه کس و مخصوصاً در هرزن ، بالاخره یك چیز دوست داشتنی وجود دارد وشاید این موهبت را خداوند برای آن در وجود هریك از افراد بشر بودیعه نهاده که هیچکس ازعشق دیدن وعشق ورزیدن که مایهٔ بقای نوع وتولید نسل است ، محروم نماند

علت عمدهٔ ترس از ناکامی ویأس از محبوب بودن ، حس حقارت و نقص است که تشریح آن ازفصول برجستهٔ روانشناسی است وچون غالب اشخاص پیش خود ازین احساس رنج میبرند، دریکی از گفتارهای آینده ، راه‌چارهٔ این درد روحی نیزنشان داده خواهدشد .

ترس ازمرگ گروهی هستند که همیشه میترسند مبادا همین امروز وفردا بمیرند درصورتیکه مردن مثل متولد شدن ، یك امر طبیعی

استوقدیمیترین سنت روزگار این بوده که آدمی ، همانگونه که روزی بدنیامیآید ، روزی هم ازدنیا میرود . با وجود این ، ترس ازمرك ، کم و بیش دردل همه هست همچنانکه همهٔ کودکان از تاریکی میترسند . ترس از مرك اگر زیادتر ازحد و مزاحم نباشد ، طبیعی است و مثل سایر ترسهای طبیعی ، فوایدی دارد مانند استفاده از نعمات دنیوی ، تعدیل درحس خودخواهی وسعی وجهد بیشتر برای کار وغنیمت شمردن عمر ولی همانگونه که مربیان نادان ، ترس طبیعی کودك را از تاریکی ، با افسانه‌های جن وپری ودیو وعفریت ، زیاد تر از حد طبیعی میسازند و بصورت رعب و وحشت در میآورند ، ممکنست ترس طبیعی یك فرد از مرك ، روبفزونی نهد وبصورت مزاحمی درآید وروزگار شخص راسیاه سازد ومانع ازکار و زندگی شود .

این ترس هم باز دراشخاص عصبی بیشتر بروز میکند و باعث قلق واضطراب وتشویق وناراحتی عصبی میشود .

گاهی هم احساس امراضی ازقبیل خفقان قلب و تنگی نفس ، ممکنست مریض را بیاد مرك اندازد وهمین ترس ، موجب شدت بیماری میشود .

همانقدر که مجسم شدن مرك ، هرروز درنظر انسان ، چون یك نوع بیماری روحی است ، بی‌اندازه مضر ومکروه‌است ، فراموش کردن مرك وازیاد بردن اینکه روزی هم انسان باید ازین جهان برود ، خوب نیست و موجب حرص وطمع وپلیدیهای دیگر میشود و بهمین جهت ،

بیشتر بزرگان جهان توصیه کرده‌اند که گاهگاه با رفتن بگورستان ، از گذشتگان هم یادی کنند چون این کار ، یك اثر تصفیه کننده درروح و اخلاق انسان دارد .

ترس از شکست چه‌بساکه این ترس ، نتیجهٔ ترسهای دیگریست که شرح داده‌شد و یاناسی از نظائر آنهاست . ترس ازشکست و عدم توفیق درزندگی وعقب‌ماندن ازدیگران ، درمحیط زندگی مردم‌امروز بیش‌از سایرترسها شیوع‌دارد . این ترس‌بمنزلهٔ نیروی‌عظیم خورد کننده ایست که روحیه واخلاق بسیاری از اشخاص را باوجود لیاقت و کفایتی که دارند ، درهم میشکندو سرانجام کاری میکندکه دیگر ازعهدهٔ‌هیچ کار برنیایند وبرای هیچ کارشایستگی نداشته باشند .

مبتلایان باین‌ترس ، خستگی وفرسودگی خود را بهانه وعلت معقولی برای ترس خویش میپندارند . درهمه‌جا چه بسیار اشخاص میبینید که‌خیلی قوی هستندوچه‌بساکه‌ازحیث دانائی و سرمایهٔ‌معلومات نیزغنی هستند ولی باوجود این، کاری که لازمهٔ آن‌دانائی وتوانائی‌باشد انجام‌نمیدهند واگرهم کاری بعهدهٔ ایشان واگذار شود ، یا بخواهند داوطلبانه کاری کنند ، قوهٔ مقاومت‌وپای‌ثبات ندارندودرانجام عمل‌خویش پافشار وعلاقمندنیستند و زود ازمیدان بدرمیروند و راحت و آسایش‌را بسعی وعمل ترجیح میدهند . اگر ازخودشان بپرسید ، میگویند« با این اوضاع‌واحوال ،ما اصولاخسته شده‌ایم واعصابمان‌دیگر کارنمیکند» جای بسی تأسف است که بسیاری از دانشمندان وکسانیکه میتوانندار

برگزیدگان جامعه باشند ، گرفتار این بیماری میشوند .

این اشخاص ، ازهمه‌چیز بدمیگویند . کار همه‌را بی معنی میدانند وانتظار دارند که همه‌هم مثل ایشان باشند ! چرااینطورند ؟ برای آنکه باآرزوهای دورودرازوشایدبانوقع خیلی‌زیاد ، زندگی‌میکنندوهرگونه مراجعه‌که باشان میشود ، لایق شأن خویش نمییابند وپشت‌چشم‌نازك میکنند !

اینگونه اشخاص خیال میکنند که جامعه قدر ایشان را ندانسته و درمحیط خود عقب افتاده‌اند وبالاخره باعمری مطالعه وتحصیل ، در زندگی سکست خورده‌اندولی‌خود این فکر، ایسانرا بیشتر فرسوده و بیکاره میسازد وهنوز متوجه این‌معنی نشده اندکه در زندگـی‌برای بدست‌آوردن توفیق ، باید ازراههای مختلف رفت وبزرگانی که‌باانواع شکست وانواع کامیابی روبرو شده‌اند ، همیسنه گفته اندکه هر گونـه سکست ، مقدمهٔ توفیق بعدی بوده‌است . پس‌نباید ازشکست نومیدشد وهمیشه بایدکوشش برای‌کامیابیرا ازنو آغازکرد .

کسانیکه ببهانهٔخستگی وفرسودگی اعصاب ویا بدبودن محیط مردم ، شانه اززیر بارکار مردم خالی میکنند ، در حقیقت نه خسته و فرسوده اند ونه‌آنکه واقعاً ازجانب محیط یامردم صدمه‌ای خورده‌اند واگرهم چنین باشد ، جنان نبوده که‌ازپا درآمده‌باشند دردواقعی‌ایشان که‌شاید خودشان هم درست متوجـه نیستند ، اینستکه میترسند دست بکاری زنندکه نتیجه‌اش شکست باشد و بعد ازین ترس ، تـازه ترس دیگری هم دارند وآن بیم‌ازطعنه و سرزنش و سخرهٔ مردم‌وآشنایان

و نزدیکان ، در مقابل شکست و عقب ماندگی احتمالی ایشانست .

این ترس ازچیزی که نشده ومعلوم نیست که حتماً پیش آید ، ایشان‌را از هر گونه سعی‌وعمل بازمیدارد . منشاء این‌عقدهٔ نفسانی ، یا نازونعمتی است که این‌اشخاص از کودکی‌در آن‌غوطه میخورده‌اند بحدی که‌همیشه اززندگی ومشکلات آن رو گردان ونسبت بحقایق حیات بیگانه بوده اند ، ویا سرکوفت وناسزا و سرزنس های نند وتوبیخهای شدیدیست که ازکودکی برای‌کمترین خطائی دیده‌اند ویاآنکه یك نوع عیب و نقص در خلقت ایشان ، همیشه نظر استهزاء مردم را جلب میکند . درصورتیکه‌خوداین‌احوال ، آنقدرمؤثر نیست و اهمیت ندارد که‌ترس از آنها ، شخص‌را فلج‌میکند وچه‌بسا بزرگان‌جهان که‌عیب‌و نقص‌خویش رامنبع اعجاز ساخته وخودرا سرآمد دیگران گردانده اند .

«بایرون» شاعر محبوب‌انگلیسی ، لنگ بود ،

رودکی‌شاعرمعروف ایران ومعری شاعر و فیلسوف نامی‌عرب ، هردو کور بودند ولی اینان ونظایرشانرا میبینیم که باوجود چنان‌عیب وعلتهای بزرك ، امروز شهرت جهانگیر دارند .

ترسهای دیگر ترس ازامور مبهم ومجهول که درهمهٔ ما هست ، یکی ازساده ترین‌مظاهر غریزهٔ حفظ نوع بسمار میرود . این ترس را بیشتر ، جوانانی دارند که میخواهند تازه قدم در زندگی بگذارند و چیزی درست ازماجرای کار جامعه نمیدانند وحتی‌نسبت بوضع عملی خویش نیز ناشناس وعاجزند .

بعضی از افکار مخصوص ملل، مایهٔ یك‌نوع ترس برایشان‌میشود: ترس ازعدد سیزده وترس ازچشم‌زدن حسود ، ترس از جغد ، ترس از عطسهٔ صبر از آنجمله است .

میگویند«امیل‌زولا» نویسندهٔ معروف‌فرانسه آنقدر ازعددسیزده میترسید که بالاخره یکروز زیر درشکه ای رفت که شماره اش‌سیزده بود !

از ترسهای بسیار شایعی‌که بیشتر مردم گرفتار آن هستند ، ترس ازلکنت زبان‌وترس ازصحبت کردن برای مردم وترس از اجتماعاتست که براثر تجربه ومعاشرت وصحبت بسیار ، ممکنست رفع‌شود .همیشه هم اینطور نبوده که ترس ، کفایت وقدرت راکم کند . گاهی‌هم آنرازیاد ترکرده است چنانکه در اروپا و آمریکا دیده شده‌است که بعضی از بازی‌کنندگان « گلف » هنگامیکه در حالت عصبی بوده ودرمقابل تماشاچیان ، میترسیده اندکه مبادا ببازند وحتی دستهایشان میلرزیده است ، بهتر بازی کرده‌اند .

نظایر این ترسها از میان میرود ، اگر بطورساده بمبتلایان آن بگوئیم بخود تلقین کنندکه هیچگونه عیب ونقصی ندارند و هرگز از دیگران کمتر نیستند و خیلی هم خوب میتوانند از عهدهٔ هرکار برآیند .

پدران ومادرانیکه فرزند خودرا بیقاعده دوست میدارند وبیحد وحصر ازبسان محافظت ومراقبت میکنند ، موجبات ترسهای‌مختلفی‌را

دردل ایشان فراهم میآورند . کودکی که پدر و مادرش اجازه نمیدهند فوتبال بازی کند یاکشتی بگیرد ویا ازدرخت بالارود وبادوچرخه سوار شود ویاخر سواری واسب سواری کند، بعنوان آنکه این کارها همه خطرناکست ، کودك ترسوی کز کرده ودل مرده‌ای بیارمیآید که بعدها وقتی بزرك شد ، آدم‌جبون وکمرو وخجولی خواهد بودکه همیشه از هرگونه اقدام وعمل روگردانست واز اجتماع میگریزد واز مواجهه با مقتضیات وپیش آمدهای زندگی بیم‌دارد وحتی خجالت میکشد که در حضورخانمهاحرف بزندومرد«موش‌مرده»ای‌خواهدبودکه‌همیشه‌تابناگوش سرخ میشود ومثل دختران باحیا ، سربزیر میافکند .

مقصود آن‌نیست که پدر ومادر بگذارند کودکشان خودرا بهر آب وآتشی که خواست بزند . مقصود اینستکه باید بگذارند کودك با روح طبیعی بزرك شود وآمادهٔ هرکار باشد راه پرورش این روح نیز انواع ورزشها وهمچنین بردن کودك باجتماعات وفراهم آوردن مجالس کودکانه‌است ناروحشان ازکودکی ، بامعانی ولطائف معاشرت ، خوب آسنائی‌پیداکندوفرداکه بزرك میشوند ،از مردم نترسند و از جامعه نگریزند .

بسیاری‌از اشخاص را میبینیم که هنوزهم از آب، ازبلندی ، از اسلحه ، از جاهای سربسته ، ازتاریکی وحتی از حیوانی مثل موش و (مقصود ، فقط‌خانمها نیست !) ازمیکرب ، ازتنهائی وسکوت وحتی‌از صدای مناجات هم‌میترسند . مرجع این ترسها ، درکودکی و هنگامی

است که بچه‌را ازهرچیز ترسانده ، درجاهای تاریکی حبس میکرده‌اند ویا درحمام ، سرش‌را ناگهان زیر آب میکرده اند ویاآنکه در جاهای پرازدحام ، اورا تنها میگذاشته‌اند ویا براثر حوادث بخصوصی است که درذهن طفل ، اثربد داشته‌است

روانشناسان برای علت بعضی از ترسها ، ریشه‌های دیگـرغیر از طرز تربیت در کودکی پیدا کرده‌اند مثلا میگویند ترس از بلندی و ارتفاعات ، دلیل مطامع و آرزوهائی است که شخص دارد وحیاء وحس نقص وموانع دیگر ، مانع‌او از رسیدن بآن هدفها است .

بعضی دیگر ازترسها را نیز ناشی از ارتکاب جرمهای کوچك و بزرگی میدانند که یکوقت ازانسان سرزده وبشکل ترس ، اثرآن در ضمیر مانده است .

راه علاج کلی این ترسها مـانند راه علاج هرگونه مرض است نباید آنرا پوشیده و مکتوم نگاهداشت بلکه باید اول آنرا بخود باز گفت وبرای دوستان دانای صمیمی هم که مورد اعتمادند شرح دادو اگرمقدور است ، برای یك‌طبیب روانشناس وبلکه‌روانشناس طبیب‌نیز درددل کرد (بشرطی که‌فوراً نسخه‌ننویسد.)بخود باید بگوئید وتکرار کنید که من از مشکلات میترسم ، من‌از زندگی فرارمیکنم ؛ من از مردم بدم میآید ، من‌سوء ظن‌دارم ، من بدبینم ... وهمهٔاینها بیجهت وبی‌علت است وغلط‌میکنم که دیگر اینطور باشم حتی اگرشرح‌احوال خودرا بروی کاغذ بیاورید ، اثر مفید دارد وهمین بازگوئیهای‌پیش‌خود

واعتراف وتحلیل وتجزیهٔ روحیهٔ شما پیش‌خودتان سبب میشود که‌ریشهٔ ترسهای خودرا بدست آورده از محل‌مخفیس بیرون‌بکشید وچون علنی شد، طبعاً بی‌اثر وزائل خواهدگشت. کسیکه میترسد ، نصف‌زندگی‌را باخته ولی کسیکه از این ترسها ندارد ، نصف زندگی‌را نرفته، برده است .

از قدرت روح
چگونه باید استفاده کرد؟

۱ - عیب و نقص یا پلکان کمال

۲ ـ داستان پیروزی یکدختر افلیج

۳ ـ سرچشمهٔ خوشبختی در باطن است!

۴ ـ معجزهٔ اراده

عیب و نقص یا پلکان کمال!

قدما تصورمیکردند که هر گونه نقص یاضعف در وجودانسان، سنك سرراه ومانع پیشرفت است ولی روانشناسی امروز ثابت میکند که هر گونه نقص یاضعف درو جود انسان نه تنها سنك سرراه ومانع پیشرفت نیست ، بلکه شخص را برای اقـدام بکارهائی که ازعهدهٔ دیگران برنمی آید ، تحـریك و تشویق میکند . همچنانکه میگویند (عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد) چه بسا دیده‌ام که یك حادثه یـاسانحه ، گرچه موجب پیدایش نقصی دروجود کسی شده است ، ولی همان نقص نه‌تنها اورا ازپیشرفت باز نداشته بلکه موجباتی هم بوجود آورده است که زودتر وبیشتر پیشرفت کندو نتایج آن برخلاف توقع وانتظار مردم باشد

مقصود ازکلمهٔ « نقص » در اینجا حتما عیب جسمـانی نیست زیرا ممکن است نقص درطرز فکـر وتعقل کسی باشد و آنشخص در کارهائی که مستلزم قوای بدنی وعضلاتی است، پیشرفت کند .

اگر در زندگانی کسانی که تمدن‌را بوجود آورده‌اند دقیق‌شویم، می‌بینیم اگردنیا از مساعی کسانی که عیوب و نقائصی در خود داشتند بی بهره میماند ، تمدن بشر ، امروز باین پایه و مرتبت سترگ نمیرسید .

در میـان سازندگان تمـدن دنیا ، ادباء و علمـاء و هنرمندان

هیری بوده اند که برنقص وضعف وجود خویش غلبه یافتند ، بدین معنی که ازنقص وضعفی که داشتند ، بنفع‌خود استفاده کردند وبدنیاهم استفاده رساندند.

ظاهرا شهرت نوابغ بانقائصی که داشته‌اند وازمردم پوشیده‌بوده است ، متناقض بنظر میرسد . « گلداسمیت » ادیب بزرك انگلیسی و شاعر معروفی که اشعار جاودانش بمنزلهٔ سرود فرشتگانست ، در راه رفتن وحرکات وکارهایش یك‌نوع بلاهت وحماقت دیده میشد ! دربارهٔ «ابراهام لینکلن» پیشوا و آزادیخواه معروف آمریکا میگویند هر وقت پیش‌زنان‌بود ، مضطرب وناراحت‌میشد ! «ژول‌سزار » قیصر معروف‌روم مبتلا بصرع بود !

اسکندر مقدونی که بدلخواه یك زن هرجائی، تخت جمشید را آتش‌زد ، یکنوع انحراف روحی و مرض نفسانی شبیه به « سادیزم » داشت .

«ربرت بویل» که از دانشمندان شهیر و فیلسوف طبیعی‌دان مشهوریست، مردی‌بود منزوی وبسیار ضعیف که همواره از گرفتن‌زبان خودرنج‌می‌بردوبالاخره تمام عمررا باربان الکن بسربرد.

درمیان گویندگان معروف رادیو آمریکا گوینده‌ایست که ازهمه مشهورتر است وچون درصدای او جاذبهٔ بخصوصی نهفته ، درمیان‌مردم آمریکا وبلکه جهان محبوبیت بسزا دارد .

میگویند این‌مرد باآنکه سالهاست بگویندگی در رادیومشغول

است ومردم اطراف واکناف جهان ، ازدل و جان ، بصدایش گوش میدهند ، معهذاهروقت‌میخواهد پشت میکروفون برود و صحبت کند ، دست ودلش میلرزد ! یکی‌از نمایشنامه نویسان‌آمریکائی نیزباآنکه صاحب شهرت ومقام بلندی دراین کار است ، هروقت بتماشاخانه‌ای که نمایشنامهٔ اورا نشان میدهند میرود ، دردل احساس بیم و اضطراب میکند وگمان میبردکه فرد فردتماشاچیان باو مینگرند وباواعتراض میکنندوازنمایشنامه‌اش خرده‌میگیرند !

یکی دیگر ازدلائل برجسته که‌بخوبی تأثیر نقص‌را درکمال‌نشان میدهد وثابت میکندکه اشخاص ضعیف ومعیوب ، چه کارهای عظیم و خوب میتوانند انجام‌دهند ، مساعی‌رئیس جمهوری‌فقید آمریکا«فرانکلین روزولت» درجنك اخیر است‌که باوجود فالج بودن نصف بدنش ، تمام دنیارا برای مقهور ساختن‌دشمن‌صلح‌و آزادی زیرپا گذاشت .

اگر انسان بخواهد حالات نقص‌را درمردان‌بزرك تاریخ پیداکند ویکایك بشمارد ، شاید ازیك‌کتاب هم بیشتر شود . همینقدر باید گفت که چه‌بسیار ازمردان بزرك تاریخی‌که اگرنقصی‌دروجود خودنداشتند واحساس‌ضعفی در خویشتن نمیکردندودر صددغلبه بر آن‌برنمی‌آمدند شاید از صف‌مردم‌عادی جهان نیز جلو نمی‌افتادند وبه‌آن مقام‌ومنزلت برجسته نائل نمیشدند وآثار وکارهائی‌که ازعهدهٔ اشخاص‌سالم‌ساخته نیست ، ازایشان بیادگار نمیماند .

ممکن‌است‌خوانندگان عزیز پیس‌خود بگویندکه اگر بزرگان

جهان اینطور بوده‌اند ، دلیل نمیشود که هر کس دارای عیب ونقصی است بتواند از دولتِ سر عیب و نقص خود، روزی مرد بزرگی شود ! آیا هر آدم عادی که نوعی عیب و نقص داشته باشد ، همان مزیت را دارد که مردان بزرگ ، باوجود عیب و نقصشان ، در سایهٔ آن بمقامات ومراتب بلند رسیدند ؟.. پاسخ اینستکه روانشناسی نشان میدهد ، ومیگوید در هر کس : چه عادی وچه فوق‌العاده ، از هر اصل و نسب که باشد ، یك خاصیت ویك مزیت هست و آن خاصیت ومزیت ، روح پیکار ومبارزه و یا « تنازع بقا » است که درحیوانات‌هم هست تاچه‌رسد بانسان ، خواه نابغه باشد وخواه احمق !

بنابرین ، روحی که برای غلبه برضعف ونقص ، درو جود آدمی پیکار میکند و باوجود نقائص و عیوب بزرك ، معجزاتی ازخود نشان میدهد ، چه در آدم عادی وچه در یك فرد نابغه ، بالاخره همان روح پیکار ومبارزه وهمان غریزهٔ تنازع بقا ست . از اینرو نباید تصور کرد که اگر مردان بزرك باوجود عیبها و نقائصی که در خلقت خود داشتند شهرهٔ جهان شدند ، بوسیلهٔ دیگری ویا در نتیجهٔ مزیت و خاصیت دیگری بوده‌است که درهمه کس نیست فقط راه استفاده از روح مبارزه و پیکار وطرز توجیه وبکار انداختن غریزهٔ تنازع بقا را باید دانست تا بتوان بهدفهای بزرك نائل‌شد واز امراض نومیدی‌وانجماد وخمودت وسکون دریك نقطه همچون آب راکد گندیده، مصون ماند .

دنیا با اشخاص بخصوصی سرجنك ندارد وبا اشخاص بخصوص

دیگری هم طرح الفت نریخته و صیغهٔ برادری باکسی نخوانده است وزندگی هیچکس عاری ازصدمات‌ومشکلات نیست .

آیا شما درمقابل صدمات ومشکلات زندگی چه‌میکنید ؟ فوراً تصمیم میگیرید که خود را بکشید تا دیگر با آنهمه صدمه، مشکل ، روبرو نشوید؟

مثلا اگر معشوق شما بیوفائی کرد ویاخدای نخواسته عمرش را بشما داد ، البته زمین‌وزمان درنظرتان تیره وتار خواهد شد و فورا به فکر مرگ خواهبد افتاد و شمائی که تایك‌روز پیش در اندیشهٔ خال‌زیبا بودید ، چنان بخاك متمایل خواهید شد که بجای قصر ، قبررا ترجیح می‌دهید . شما حق‌دارید که نخست تااین‌درجه متأثرو نومید شوید ولی هیچ میدانید که‌حال‌شما بدینمنوال‌نمیماند ؟ بیشك دیریازود ، روح‌بیقرار شما آرام خواهد گرفت ودل بیتابتان طاقت خواهدآورد و علیرغم تمام آن افسردگیها و دلمردگیها و تمام آن آلام واسقام ناگهانی ، سرانجام بحکم شکیبائی ، برخویشتن غلبه خواهید یافت وبازهم‌بزندگانی خود ادامه خواهید داد .

ممکنست انسان در نتیجهٔ این حوادث دردآور ، کار وپیشهٔ‌خود و یا صحت و سلامت خودرا ازدست‌بدهد ولی بازهم‌روح آدمی‌بزرگتر ازآنستکه باین زودی وباین پیس آمدها شکست بخورد واز ادامهٔ مبارزه و پیکار برای بقای خود ، بآسانی دست بردارد . بروح مقتدر

آدمی، ازحوادث بسیار، ضربات سخت ممکن است وارد آید ولـی اقتدار این روح بحدی است که بازهم سربلند میکند وجـز بمشیت خداوند، بحیات تن خاتمه نمیدهد.

انسان جانور مبارزیست. شما میتوانید حیوانی‌را باضرباتخود ازپای درآورید ولی انسان‌جانوریست که‌درزیرشلاق‌صدمات‌ومشکلات جهان،همواره‌کمر راست میکند و ازنو قد علم میسازد زیرا ضربه‌های زمانه، روح مبارزه رادرآدمی قوی‌تر میکند وانسان بانشـاط تازه‌تری بجنك مشکلات‌خود میرودو باارادهٔ راسختری سنگهای راه سعادت را از پیش‌پای خود برمی‌دارد.

يك‌طبیب روانشناس، معمولا با انـواع مختلف از اشخاص مبتلا بامراض روحی و نفسانی روبرو میشود که هرکدام برای نجات‌خود از وحشت بیماری راهی میطلبند. گروهی ازیـن بیماران 'زینکه احساس میکنندکمتر وکوچکتر ازدیگرانند، مینالند بحدی‌که یأس و نومیدی برسراسروجودشان‌حکمفرماست وهمه‌را با يك نوع‌حقدوحسدجانکاه، بهتر وبالاتر ازخود میبابند. گروهی دیـگر شکایت دارندکه هر چه میکنند، نمیتوانند این خیال‌راکه مردم مراقب‌کارهای ایشان هستند، از سردور سازند. یکدسته دیگر، اظهار ترس میکنندکه مبادا دیوانه شوند. دسته‌ای هم گمان میبرندکه مبتلا بامراض بدی‌شده‌اندومرگشان نزديك است. در میان این بیماران روحی و نفسانی، همه‌گونه نقص و عیب جسمی و خلقی دیده میشود و همه بی‌استثناء بر لب پرتگاه یأس

جانکاه ونومیدی خطرناکی هستند ولی آنچه مایهٔ عبرت و در خور فکرواندیشه‌است ، اینستکه این بیماران روحی وعصبی در آخرین لحظات یأس و نومیدی وحشت آور ، باز هم برای نجات خود بمطب روانشناسان پزشك مراجعه میکنند و این همان روح مبارزه و پیکار برای بقای ذات است که پیش ازین یاد شد . این روح سرسخت بقاء و مبارزه با مشکلات و صدماتست که چه بسیار عاجزان را بکاری بزرك واداشته و چه بسیار ضعفا را مقتدر نشان داده وچه بسیار ناقصان را براه کمال انداخته است .

یکی از روانشناسان امریکا مینویسد :

داستان پیروزی یکدختر افلیج روزی دختری نزد من آمد که از پنجسالگی مبتلا بکم خونی و ضعف استخوان شده بود و اینك که هفده سال داشت ، نمیتوانست روی پا بند شود و بجای راه رفتن، ناچار بود روی صندلی چرخدار و متحرك بنشیند و ازجائی بجای دیگر رود . او نزد من آمده بود تا در موضوعی که نسبت باحوال او محال بنظر میرسید ، مشورت کند . از نگاه آن دختر افلیج ، شعلهٔ اراده زبانه میکشید و از لبخند بسیار طبیعی و شیرینی که برلب داشت ، روح زنده و دل امیدوار و نظر خوشبین اورا نسبت بجهان میشد دیدوسنجید ازآنرو، باآنکه در آنلحظه پیش خود شك کرده بودم که بتوانم کمك و مساعدتی بآندختر افلیج کنم ولی صدای رسا و لحن شیوا وقیافهٔ شکفته‌اش مرا واداشت که باو اطمینان دهم و تشویقش

کنم و بگویم: امیدوارم کمکی بشما کنم که امید واطمینان شما را نسبت بمن دوچندان سازد. آنگاه دخترك لب بسخن گشود و گفت: «شما می بینید که من چه مرض بیعلاج وعیب بزرگی دارم ولی با وجوداین میخواهم يك آوازه خـوان نامی باشم. بیدرنك در پاسخش گفتم: «بسیار خوبست وهیچ مانعی ندارد» ولی باز دردل ازخود میپرسیدم که من بااین‌دختر بی‌پا چه کمك میتوانم بکنم؟ عیب بزرگی که در اوست، مانند نقائص مادر زاد، دیگر علاج پذیر نیست. در اینصورت، نصـایح و تلقینهای من چگونه میتواند پا های افلیج اورا شفا دهد؟ گویا این افکار که در سرم دورمیزد، اثری از خود در قیافه‌ام نمودار ساخت که دخترك گفت: «میدانم آنچه من میخواهم، خیلی دشوارست و دشوار بدست میآید. چیزی که هست، من درعوض پاهای افلیج خود صدای بدی ندارم وخیلی میل دارم که روزی بتوانم برای مردم آواز بخوانم و همه‌از آواز من‌لذت‌برند. این آرزوست کـه بدل من قوت و بروح من اراده ونشاط میبخشد و آرزوئی هم نیست‌که برای من محال‌باشد. من میدانم که اگر آرزوداشتم دور دنیا را پیاده طی‌کنم، با این پاهای افلیج، جنان آرزوئی را بگور میبردم ولی یقین دارم با صدای خوشی کـه دارم، با ادامهٔ درس آواز، بآرزویم خواهـم رسید فقط از شما میخواهم..

روانشناس‌دراینجـا مینویسد: «میان سخن دختر را گرفتم زیرا نتوانستم درمقابل شعلـهٔ ارادهٔ او ساکت بنشینم و گفتم: بشمـا تبریك

بگوییم . راهی که پیش گرفته‌اید ، حتما شما را بمقصود میرساند. درس آواز را ادامه دهید، بزودی یك آوازه خوان نامی خواهید شد . برای بازگوئی و تعبیر احساسات و عواطفی که درسینهٔ انسان موج میزند ، بخصوص وقتیکه در دل انباشته و فشرده شده باشد ، هیچ راهی بهتر ازین نیست که شما میروید و هیچ وسیله‌ای بهتر ازین نیست که شما بکار میبرید . من بشما قول میدهم همینکه صدای شما بآن پایه‌و ارزش رسید که مردم بشنوند ، خودم وسایل عملی ساختن آرزوی شما را فراهم میکنم تاهمهٔ مردم بدانند که‌چه آوازه‌خوان جوان‌وخوش‌صدائی دارند .

روانشناس نامبرده حکایت آندختر با اراده را چنین بپایان میرساند :

«گرچه آنطورکه من میخواستم و فکرمیکردم ، نشد ولی چند سال بعد ، صدای آندختر بحدی خوب شده بود که رادیوها نخست بتوصیه و معرفی‌من وسپس داوطلبانه خودشان ، اورابخواندن آواز درمقابل «میکرفون» دعوت میکردند و آندوشیزهٔ افلیج ، با صندلی حرخدار خود ، دراندك زمان ، چنان با صدای خود مشهورشد که هرجا نمایان میگشت، همه اورا نشان میدادند وباآغوش باز باستقبالش میشتافتند وپروانه‌وار گردش جمع میشدند .

این حکایت دختر افلیجی است که بی بهره بودن از پا و ناتوانی در راه رفتن ، او را نومید نکرد و بفکر انداخت که با استفاده از

موهبت و استعداد خود و بـا پرورش وظهور آن ، عیب جسمانی خودرا جبران کند و کردوموفق شد ومدلل گشت که بزرگترین نقص هم نمیتواند برروح مبارزه وپیکار، و بر آن نیروی شگرف که درنهـاد آدمی برای خلاصی ازقید ها نهفته است ، غلبه کند .

جنك جهـانگیراخیر نیز باهمهٔ خونریزیها و خرابیهـای خود ، درسی ازین قبیل بما داده است واین درس یکی از دروس بسیار آنست که درجهان هیچ چیز نشد ندارد وهمین معنی‌را ناپلئون ببیان دیگری اظهار داشته و گفته است : «کارمحال ، محالست .» مقصود این بود که درجنك‌اخیر، هوانوردی‌هنگامیکه‌هواپیمادرموقع‌پیکارخراب‌میشدو کم‌و بیش زخمی بربـدنش مینشست ، تـا وقتیکـه از پا نیفتـاده و هنوز قدرت راندن هواپیمای دیگری داشت ، بیدرنك هواپیمـای سالمی را بعهدهٔ او وامیگذاشتند تا باز هم بمبارزهٔ خود ادامه دهد و در ین کار ، مادام که اراده و روح فعالیت او پایدار است ، وقفه حـاصل نشود ! از میدانهای جنك اخیر، چه بسیار جوانان ومردان قویهیکل که چلاق و افلیج وناقص ومعیوب باز گشتند ولی بانمام این احوال، ازادامهٔزندگی نومیدنشدندوامروزباروح نشاط ودیدهٔ خوشبین، بازهم‌زندگی‌میکنند و مخصوصاً سعی‌دارند که زندگیشان از هرحیث کامل باشد. البته محیط ومردم قدردان نیز باین فداکاران کمك میکنند ولی جامعه نیزوقتی از مردم قدرشناس و ازنظائر همان فداکاران تشکیل شد ، راه زندگی را برکسانیکه درراه وطن از پا درآمده‌اند ، آسان وامید بخش میسازد.

یکی دیگر ازموانع ظاهری که بنظر گروهی ازمردم ، مانع بزرك راه پیشرفت و کامیابیست ، فقر را باید نام برد . چه بسیار کسان که در زندگی توفیق نیافته‌اند وعلت ناکامی خودرا فقرمیدانند ، در صورتیکه چه‌بسیارجوانان فقیر، باوجود تنگدستی ، بتحصیلات عالی موفق شدند وچه بسیارجوانان ثروتمندکه با وجود توانگری، امروز مردم بیسواد وناتوانی هستند . گرچه فقر باعث نکبت میشود ولی‌این‌درصورتی‌است که فکر ودل بیدار وهمت بلند، فقررا صیقل روح قرار ندهد وبا تدبیر عقل بر آن چیره نشود .

«اسپینوزا» فیلسوف معروف هلند ، چنان فقیر بودکه در دکان عینکفروشی شاگردی میکرد .

«ماکسیم گورکی» ادیب ونویسندهٔ نامی روس ، درتمام عمر با تنگدستی جنگید ودرین جنك بود که همه کارکرد و انواع عذاب را چشید : حمالی کرد ، نانوائی کرد ، دلالی کرد ، میرزائی کرد ، دربانی کرد و چه کارهای دیگر کرد . . . ولی اینهمه فقر وتنگدستی ، مانع نبوغ او نشد و حتی مرض مزمن سل نیز نتوانست پیش از آنکه او خود را باوج شهرت و افتخار برساند ، او را از پای در آورد ونام «ماکسیم گورکی» امروز باتجلیل‌وتکریم فراوان‌یادمیشود. «مونتسکیو» و « ژان ژاك روسو» که با افکار و آثار خود مقدمات انقلاب کبیر فرانسه را فراهم آوردند ، فقیر بودند. «بالزاك» داستان نویس معروف فرانسه ، همیشه مقروض بود وبا مبالغی قرض ازجهان رفت.

نه تنها درمیان مردان بزرگ‌فکر واندیشه ، کسانی را میشناسیم که همواره تنگدست بوده‌اند بلکه درمیان‌میلیونرها ومدیران کمپانیهای معروف وصاحبان کارخانها و شرکتهای بزرگ نیز اشخاصی میشناسیم که زندگی را بافقر شروع کردند ولی غرق درثروت بپایان رسانیدند !

گفته‌شد که معمولاً اشخاصیکه جسماً یا خلقاً عیوبی دارندو غیرعادی‌هستند، بیشتر از اشخاص عادی ومعمولی‌در کارهای جهان ،وثرند و در وضع دنیا تغییراتی ایجادکرده‌اند. این حقیقت‌را روانشناسی چنین تحلیل و تجزیه میکنند که انسان وقتی سالم و راضی بود ، از وضع پیرامون خود بهرصورت و هر شکل که‌هست ، ایراد وشکایتی‌نخواهد داشت و هرقدر که درزندگی‌موفق شد، قانع خواهد بود وبهمان‌میزان اکتفاء میکنند ولی اشخاصیکه همواره ناراحت و معذبند ،دائم دربند تغییر و تبدیل هستند و همواره ایده آل و کمال مطلوبی دارند که در این راه بدست آوردن آن ، راحت نمی نشینند وهمیشه احساس میکنند که باید بیشتر رنج ببرند و کوشش و تلاش زیادتر از حدطبیعی‌بکار برند و این حالتی است که سخص وقتی نقصی در خود دید ، پیدا میکند ولی بجبران نقص خود ، باجدوجهد زیادتری بردیگران غلبه وبرتری‌یابد.

ازینرو،اشخاصیکه درخود احساس عیب‌ونقص‌میکنند.مخصوصاًزنانیکه از چند جهت ، خود را بهتر از همگنان نمیبابند ، هیچوقت نباید نومید شوند . « دیل کارنگی » باینگونه دختران و زنان توصیه میکند که همواره خندان و شاداب باشند ، سوت بزنند وآواز بخوانند ودر

دل‌بخویشتن تلقین کنند که بدتراز دیگران نیستند واگر اینکار راطبیعی انجام دهند بطوری که جزو عاداتشان در آید ، بزودی همانطور که آرزودارند ـ وخیال می‌کردند نمیشوند ـ خواهند شد .

انسان هرشکل وهرطور که باشد ، موجودیست که درنهاد خود قوای خارق‌العاده‌ای دارد . این قوا وسیلهٔ رسد ونمو وتکامل بشراست فقط باید راه استفاده ازین قوا وبکار انداختن آنرا داست . شماکه میدانید چه منبع بزرگی درنهادخود دارید ، دیگر چه غصه وغمی است که بدل راه میدهید ؟ از منبع قوای خود برای تکامل خویشتن استفاده کنید وهیچوقت نندارید که وقت گذشته ویا ازشما گذشته است .شما همینکه یك مشکل را ازپیش بردید ، همینکه بریك یأس غلبه کردید راه مبارزه را آموخته اید ودیگر درمقابل آن سرفرودنخواهید آورد وروز بروز در راه تکامل پیش خواهید رفت . درزندگی نبایدترسید ودرمقابل مشکلات باید مقاومت کرد و صدمات را بالبخند باید جواب گفت . خودرا بشناسید ونیروی خویش را بکار اندازید و امیدوار و خندان باشید . آنوقت ببینید که چکارها ازدست شما یکنفر برخواهد آمد ، نه‌تنها برای خودتان بلکه برای مردم هم مفید خواهد بود .

سرچشمه خوشبختی معروف است که درروز گارقدیم ، پادشاهی که در باطن است دل خوشی اززندگی نداشت ، حکماء ودانشمندان کشور خودرا دعوت کرد که راه سعادت وخوشبختی را از ایشان بیاموزد هریك از آن حکماء دستوری میداد . پادشاه نیز به آن

دستور رفتار می‌کرد وبازهم اززندگی ناراضی بود. سرانجام، ازدرویش صاحبدلی برای درمان درد بیدرمان شاه، چاره‌ای خواستند. درویش صاحبدل، دست بریش بلندخودکشید گفت: «باید بگردید تامرد خوشبختی بیابید و پیراهن اورا بگیرید و بتن پادشاه بپوشانید تا او هم درزندگی راضی و خوشبخت شود».

دستوردرویش ازدستور سایرحکماء، ساده تر و آسانتر می‌نمود وبیدرنك آدمهای شاه درسراسر کشور بجستجوی مرد خوشبخت بر آمدند ولی هرچه بیشتر گشتند کمتر یافتند زیرا از هرکس میپرسیدند آیا خوشبخت‌هستی، جواب منفی می‌شنیدند. عاقبت پس‌ازجستجوی بسیار، درآن لحظاتی که نزدیك بود ازیافتن مقصود نومید شوند، گذارشان در بیرون شهر، بتل خاکی افتاد که مرد خارکنی آنجا مشغول خارکنی بود. آدمهای شاه میخواستند ازوبگذرند، چون‌پیش خود فکر نمیکردند که خارکن، مرد خوشبختی باشد ولی‌یکی از ایشان برسبیل تفریح ازو پرسید: «عمو، بگوببینم‌تومردخوشبختی هستی؟» خارکن با قیافه ای شکفته و دلی خرم، سربرداشت وگفت: «چرا خوشبخت نباشم؟ کار میکنم‌واز دسترنج خود خو... خارکن چنان اظهار رضایت از زندگی خود میکرد که خوشبختی‌از سر و رویش می‌بارید.

آدمهای شاه گفتند مقصود درویش همین شخص بوده و هرچه زودتر پیراهنش را بگیریم وببریم بتن‌شاه کنیم تااوهم خوشبخت شود.

ولی‌وقتی بخارکن گفتند « ماپیراهن ترا بهرقیمت که بگوئی میخریم » خارکن باهمان لحن راضی وامیدوار ، پاسخداد : « من پیراهنی ندارم که بپوشم ، تاچه‌رسد که آنرا بفروشم !»

این تدبیر عاقلانهٔ درویش صاحبدل ، بآدمهای شاه فهماند که خوشبختی و سعادتمندی ، بسته بکاخ سربفلك کشیده جامهٔ زربفت و پرنیان‌وجاه‌ومال‌وزروزیور نیست ، بلکه بسته بآرامش ضمیروآسودگی خیال ورضایت روح وسلامت نفس‌است واینها عواملی است که باید در ذات بشر ودر اندرون‌دل‌انسان باشد ، نه‌در پیرامون او . اصولاً وقتی انسان ازته دل‌راضی بود - یعنی آرامش ضمیر وآسودگی خیال داشت پیرامون او هرطور که باشد ، دراو آنقدر مؤثر نخواهد افتاد که اعتدال وقرار اورا ازمیان ببرد . ازینرو عجیب نیست اگر می‌بینیم چه‌درتاریخ وچه دراطراف خودماکسانی پیدا میشوند که باوجود فقرو فاقه ویاعیب ونقص‌های جسمانی وانحرافهای خلقی وروحی ، در زندگـی توفیقهای بزرگی یافته‌اند وبرعجز وضعف خویش غلبه‌کرده‌اند.

یکی ازادبای انگلستان ، داستان معروفی دارد بعنوان : « کوه عیبها » «یا تل غمها» . درین داستان می‌نویسد:روزی خـداوند نسبت بکسانی که‌ازعیبها ونقصهای‌خود مینالیدند ، برسر رحم آمد وبمخلوقات معیوب وناقص خود گفت بروند ودرفلان محل ، هرچه عیب ونقص در خود سراغ دارند برىزند . ناگاه گروه کوران وکران‌وعاجزان وچلاقان بسوی آن محل ، سیل‌وار روان شدند وچشمان کور وگوشهای کـر و

دماغهای گنده وپاهای چلاق ودستهای شکسته وسرهای بزرك وکوچك ونمیدانم چه‌عیبها ونقصهای‌دیگری‌راکه‌داشتند ، ازخودکندندودرآنجا ریختند .

وقتی ازین کار فارغ شدند ، خداوند گفت این تل‌عظیم در برابر شما است : هریك ازشما میتواند آنچه راکه نداشته ، پیداکند وبجای آنچه موردنفرت‌او بوده ، هرچه میخواهد بردارد . مردم آنچه‌نداشتند ویافکر میکردند اگر داشته باشند ، خوشبخت خواهند بود ، برای خود برداشتند ، ولی متأسفانه ، نفرت وعدم رضایتشان ، از آنچه تازه برای خود اختیارکرده بودند ، بیشتر ازآن بودکه در قدیم داشتند و ناچار بازهم بدرگاه خدا استغاثه کردندکه آنچه از قدیم داشتند ومال خودشان بود ، بایشان رد کند !

اشخاص موفق و کامیاب ، بجای آنکه ازغم نقص و عیبی‌که‌در خود سراغ داشتند ، زانوی‌غم ببغل گیرند ، بآن رضایت داده و چه بساکه علیرغم آن و بجبران آن ، بحدی کوشیدند و پشت کار داشتندکه از اشخاص سالم و صحیح نیز پیشتر افتادند و با وجود عیبها ونقصهای خود ، توفیقهائی در زندگی یافتندکه مایهٔ شگفتی دیگران بود .

معمولا ما عادت داریم‌که همواره بزندگی دیگران نگاه کنیم و بخوشبختی دیگران غبطه خوریم ، درصورتی‌که حکایت آن ادیب انگلیسی بخوبی بما می‌فهماندکه آنچه دیگران دارند ، برای ما مایهٔ

شادی وخوشبختی نخواهد بود و ما هنگامی شاد و خوشوقت خواهیم بود که وسایل آنرادراندرون خودمان فراهم کنیم و معنی آنرابا دل بیدار و با بصیرت خوش تشخیص دهیم . اگر قرار باشد که هرکس خوشبختی خودرا در نقش زیب وزیور دیگران ببیند ، بیشك هیچکس بخوشبختی نخواهد رسید زیرا ازکجا معلوم که صاحب آن زیب وزیور ، یا جاه ومال،از آنچه دارد ، خوشبخت است ؟

پیراهن آن مرد خوشبخت ، خود بهترین درس عبرت است . همه جا گشتند و کسی خودراخوشبخت نمیدانست تا پیراهنش رابرای شفای درد بدبختی آن سلطان بدهد،مگر آن خارکن رری کوه که تازه اوهم پیراهن نداشت ماخیال می کنیم اگرجامهٔ پرنیان دیگرانرا بپوشیم و در کاخهای سر ـ بفلك افراشتهٔ دیگران بنشینیم و گنجهای سرشار دیگران،از آن ماباشد خوشبخت میشویم ! غافل ازینکه خود آن صاحبان جامه‌های پرنیان و کاخ‌های سربفلك افراشته و گنجهای سرشار،هرگز از زندگی راضی نیستند واگر کسی درجهان راضی باشد واحساس خوشبختی و سعادت کند ، کسی است که این رضایت وخوشبختی وسعادت و کامیابی را از درون خود بدست آورده است و آنرامرهون دل پاك واندیشهٔ نیك و کردار پسندیدهٔ خود میباشد.

میگویند اگر ازدرد دل دیگران خبر داشته باشیم،درددل خودرا فراموش میکنیم . پس سعادت وخوشبختی را هیچوقت نباید با حسرت وغبطه بروزگار دیگری ازخود دور کرد . هرکس برای خوددردی دارد و

نیز میتواند برای خودمایهٔ شادی‌ودلگرمی‌پیدا کنند .

کسانی هستند که نمیدانند موجبات خوشبختی درخودشان ودر پیرامونشان است وبیهوده غصه روزگار را میخورند وبقول شاعر: آب درکوزه است وایشان بالب تشنه درپی آن میگردند .

اگر آدمی پای‌بند حرص وطمع نباشد و دائم حسرت زندگی دیگرانرا نخورد وبجای آن، درپی‌راضی کردن وجدان و حس آدمیت خود برود ودیده بدیدن زیبائیهای جهان عادت دهد، نه تنها از شادی و رفاهیت دیگران خورسند میشود، بلکه ازدیدن آفتاب تابان وشکفتن گل‌ولبخندکودك، درخود احساس یك دنیا سعادت خواهدکرد .

اگر تمام فرشته‌های آسمان،کمر همت ببندندکه دل‌شمارا شاد سازند، تا شما خود نخواهید و نفهمیدکه شادی از چیست و درچیست خرم دل و خوشحال نخواهید شد .

در فیلم «فانتزی» ملائك آسمان‌در لباس آدمیان روی‌زمین،سعی داشتند مرد بدبخت تیره‌روز وسیاهدلی را خوشبخت وسعادتمند سازند ولی او ازفرط رشك‌وحسد وازفرط کجروی وغفلت، بربخت و اقبال‌خود لگد می‌زد و درست برخلاف مسیر فرشتگان خوشبختی میرفت زیرا منبع واصل و اساس خوشبختی، درخود آدمی است وشما خوشبخت‌یا بدبخت هستید، بروفق آن حالتی‌که روح ونفس‌شمابرای‌خود فراهم‌می‌آوردکه درنتیجهٔ آن خدمت یا خیانتی‌که دیگران بشما میکنند شما وقتی موجبات آسایش خیال خودرا فراهم آوردید وقدر وارزش هرچیز

را بقدر وارزش واقعی آن سنجیده درقضاوت‌ها و تقدیرهای خود غلو نکردید، طبعا خوشبخت هستیدواززندگی خودراضی می‌شوید. درغیر این‌صورت، اگر ملک‌لشگرازفرشتگان آسمان‌هم مأمور سعادتمندساختن شما شوند، قادر بخوشبخت‌کردن شما نخواهند بود ولی همینقدر که شما موجبات خوشبختی را ازدرون‌خودوبا قلب و روح خویش فراهم آوردید، اصلا احتیاجی بکمك فرشتگان‌یاجن‌و شیطان نخواهیدداشت وازکمك و مساعدت مردم روی زمین نیز در این باره بی نیاز خواهید بود. باید آتشی در اندرون خود برافروزیدکه نه‌تنها خودشما، بلکه دیگران هم درپرتو آن گرم شوند .

معجزه اراده درسال ۱۸۸۰ ، درامریکا کودکی بدنیا آمد که هیچ نوزادی بپای بدبختی او نمیرسد این طفل فقط نوزده ماه مانند سایر بچه‌ها زیست زیرا درنوزده ماهگی بتب سرخ یا باد سرخ مبتلا شد وبراثر این بیماری، چشم و گوش وحس شامه او از دست رفت . هروقت پدرومادردلسوخته‌اوبجگر گوشه بیچشم‌و گوش‌خودمینگریستند صرفنظر ازغم واندوه بی‌پایانی‌که بابشان دست میداد ، هریك از آندو احساس میکرد که جنایتی مرتکب شده زیرا باعث وجود این موجود بدبخت گشته است . احساس این غم واندوه جانسوز ، وقتی درپدر ومادر آن طفل بمنتها درجه رسیدکه فهمیدند فقدان حس بینائی و شنوائی درفرزند دلبندشان ، منجر بلالی و بیزبانی او خواهد شد زیرا چون نمیتواند چیزی بشنود و بخواند ، طبعا الفاظ وکلمات را هم که

که وسیلهٔ حرف‌زدنست ، یاد نخواهد گرفت وزبانش لال خواهدماند .

چون این کودك سیه‌روز، بهفت‌سالگی‌رسید ، پدرومادرش اورا بدبستان کوران فرستادند . مدیراین دبستان ، وقتی دختر کور وکرو لالی که حس‌شامه هم نداشت ، درمقابل خود یافت ، از معالجه و تعلیم او نومید نشد بلکه برعکس ، احوال عجز آن طفل را موضوع شایان مطالعه و تجربه دیدواز آن تاریخ ، باجدوجهد قابل تقدیری ، بکمك حس لامسه ، الفبائی راکه‌برای لالان‌وکران ، وضع‌شده بود باو آموخت وطبق قاعده مشهور «برای» الفبای مخصوص‌کوران را باو یادداد.واین دوطرز تعلیم لالان وکران وکورانرا باهم در درس دادن باو بکار برد وبدینطریق ، دخترك بینوا دردهسالگی موفق بخواندن شد وسپس به کمك پزشکان ، حس‌شامهٔ او نیز معالجه‌شد وچند سال‌بعد همین‌دختر که هیچکس بتوفیق او در امتحانات مدرسه امیدوار نبود، توانست دوره متوسطه را تمام‌کند وگواهینامه بگیرد.

از آن تاریخ ، قدرت ناشی از عجز ایندختر ، موجب شهرت او شد واین شهرت هنگامی باوج‌کمال خود رسید که وی کتابی در شرح احوال خود نوشت ومردم همه دانستند که «هلن‌کلر» نویسندهٔ زبردست این‌کتاب ، باچه طرز اعجازآمیزی ، سواد پیدا کرده وچگونه برضعفها ونقصهای جسم‌وجان خویش فائق آمده است . ازآن‌پس نام «هلن‌کلر» نمونهٔ قدرت روح واعجاز اراده شد وهرکس رامیخواستند ازنومیدی منصرف‌وبامیدواری‌پابند کنند،زندگی«هلن کلر»رابرابش‌مثال‌میآوردند.

«هلن کلر» نیز بنوشتن آن یك کتاب، قناعت نکرد و کتاب دیگری بعنوان « جهانی که من در آن زندگی میکنم » نوشت وچند سال بعد هم کتاب معروف خود بنام « خروج از ظلمت » را بجهانیان تقدیم کرد وبدین ترتیب، آن دختر کور و کر که اول لال بود وحس شامه هم نداشت وفقط این دو نقصش علاج شده بود، در صف بزرگترین نویسندگان امریکا در آمد.

اینك ترجمهٔ مقاله‌ای را که این دختر توانا درعین ناتوانی نوشته ودر آن مخصوصاً از «سعادت» که کسی مثل «هلن کلر» بایداز آن نومید باشد بحث کرده است، برای خوانندهٔ عزیز درج میکنیم:

هلن کلر چنین نوشته است:

« بسیاری از مردم، وقتی بایشان میگویم من سعادتمندم، متعجب می‌شوند. مردم خیال میکنند نقصی که در حواس منست بار سنگینی است روی ذهن من، که همواره مرا بسنك یأس بسته است: ولی بعقیدهٔ من رابطهٔ سعادت با حواس پنجگانه، خیلی ضعیف است و اگر ما درذهن خود چنین تصور کنیم که دنیا آغاز و انجامی ندارد وزندگی بی‌ثمر است، البته هرقدر چشمان باز داشته باشیم، بازهم جهانرا تیره وظلمانی می‌بینیم؛ ولی اگر معتقد باشیم که این جهان پیرامون ما و آن خورشید وماه و ستارگان بالای سرما، همه برای تمتع ما وسعادت و خوشبختی ما خلق شده‌اند، خود این اعتماد، دلهای مارا آکنده از شعف میسازد، زیرا روح ما ازتصورات مثبت، احساس وجد میکند وما در

آنحال خیال میکنیم صاحب آنهمه خوبی وحتی خالق آن هستیم!

«حقیقت اینستکه اگر فکر کنیم وعقیده داشته باشیم که وجود ما در دنیا بقصد وهدف مطلوب وبزرگی است وما ارزشی بالاتر ازین حیات مادی داریم، جهان وجهانیان درنظر ما عزیز ومحترم خواهند شد وهمه چیز، پیش ما خوب و زیبا جلوه خواهد کرد.

«ممکنست کسانی از من بپرسند: آیا از یکنواخت بودن اشیائی که لمس میکنی، خسته نمی‌شوی و ازاینکه اختلاف تاریکی و روشنی را درك نمیکنی، دلت نمیگیرد وآیا روزها برای تو همه یکسان نمی‌گذرد؟

«پاسخ من اینستکه نه. روزهای‌من همه‌باهم فرق دارندوحتی پیش‌من این‌ساعت باساعت دیگر فرق دارد. من با حس لامسه، تمام تغییراتی‌راکه درهوارخ میدهد، احساس میکنم ویقین دارم که روزها همانقدر پیش‌من باهم مختلف‌است که دیگران احساس میکنند. بااین تفاوت که دیگران بدیدن آسمان عادت کرده‌اند و زیبائی آنرا دیگر احساس نمیکنند ولی من درخیال خود بهترین آسمانها را دارم!

«دربعضی از روزها، نور خورشید بدفتر کار من میتابد و من در آنحال احساس میکنم که تمام‌مسرات زندگی‌درهریك از اشعهٔ‌خورشید جمع شده‌است. آیا شماهم از آفتاب، اینقدر احساس سعادت‌میکنید؟ روزهای‌دیگری‌هم که باران‌می‌بارد، احساس میکنم‌سایه‌ای‌برمن گسترده شده وعطر زمینهای‌مرطوب، درهمه‌جاپراکنده گشته است. درروزهای خواب‌آورتابستان، گرمی‌هوا مرا بباغ‌وبوستان دعوت میکنند. باجابت

این دعوت ، زیرچتر خود در گلزار می‌نشینم وخیال گلهائی که زنبور عسل عطر آنها را میمکد ، دلمرا غرق شعف میسازد . در ساعات کار، چنان مشغولم که خودرا فراموش میکنم . درساعات فراغت ، با شعراء ونویسندگان مشغول میشوم .

«چگونه انتظار دارید‌مادام که‌دوستانی‌مثل کتاب دارم، اززندگی خسته شوم ؟

« درهریك ازلرزشهائی که ازطریق لمس‌اشیاء برمن‌دست میدهد، معانی گوناگون نهفته است و احساسات دیگری هست که میان من‌ومردم را پیوند میدهد . احساس شورو غوغای نیویورك در روح‌من تولید نشاط میکند وسك دانمارکی‌زیبای‌من ، بهترین راهنمای منست. حس شامه مهمترین وقیمتی‌ترین مایملك من در زندگی روزانه است . هوا مملوازعطرهای مختلفی‌است که بکمك آنها اماکن واشیاءمختلف را تشخیص‌می‌دهم . من عطرهائی‌احساس می‌کنم که هیچ لفظی‌نمیتواند معانی آنهارا اداء‌کند. حس‌شامه برای من مثل دوست داناومهربانیست که ازهمه چیز برایم گفتگو میکند :

«ازهوا‌هنگام باران، ازبوستان هنگام‌چیدن علف یاغرس‌درختان، ازخیابان‌ها هنگام عبور اتومبیلها وحتی از ساختمان بناهای جدید و وشکل ورنك گلهای مختلف نیز برایم تعریف میکند !

«من عاشق شهر بودم اگربا‌حس‌لامسه ورائحه چیزی ازآن نمی فهمیدم ولی ازدحام نیویورك گاهی بحدیست که خسته‌ام میکندوبوهای بدی‌که اززیر زمینها وکارخانه‌ها و جاهای تنك و گرفته متصاعد است

ار سهر بیرارم میسازد دلم میخواهد در فضای خلوت دهات گـردش کنم و درخیابانهای بیخطر دهکده ، نابچه‌ها ندوم و با آنـان همبازی شوم

یکی ار بزرگان گفته است «هروقت ضعیفم قوی هستم» وایـن بهترین تسلیت برای کسانی است که گرفتار ناتوانیهای بدن هستند . بنظر این حرف واصحست زیرا شخص معیوب، درخود فرومیرود ولذت خود را ار افکار وخیالات خود جستجو میکند و آنوقت فکرو خیال ، مـورد توجه واهتمام او قرار می گیرد ودرین حال ممکن است یك حادثهٔ ناچیز ازکارگاه ذهن او خیلی زیباودرخشان بیرون آید وبدین ترتیب‘ اشخاص وحوادث‘ بادست فکراو چنان خوب وخواستنی میشوند که زندگی محدود نقص اورا جبران میکنند ودردلش شور و شعف میافکنند

حافظهٔ این اشخاص ، جهان مملو از موجبات شادی و شعف است که درساعات وایام بیکاری و تنهائی، آنان را بخوبی سر گـرم میدارد . ار سروست که من هیچوقت احساس نمیکنم نابینا هستم وچیزی نمی‌شوم من این پرتگاه مخوف را مدتهاست که پشت سر نهاده‌ام

« روزگار من بخوشی وسعادت می گذرد زیرا من دوستان خوب وکارهای سرگرم کنندهٔ مفیدی دارم که انجام دادن آن برایم لذتبخش است هیچوقت نقص وعیب حواس پنجگانهٔ خود نمیاندیشم و هر وقت هم درین باره فکر میکنم‘ هرگز غصه نمیخورم شاید گاهی حالتی شبیه بآرزو در من پیدا شود ولی این احساس شبیه بنگدست نسیمی ازمیان

اوراق گل است نسیم بر گل می وزد و میرود و گل راضی و خشنود می‌شود »

این بود ترجمهٔ مقاله‌ای که «هلن کلر» بانوی معروف نویسندهٔ معاصر آمریکا که نابینا و ناقص است ، در بارهٔ سعادت وخوشبختی خود نوشته است و بهترین راهنمای کسانی است که درزندگی برای مشکلات کوچك و بزرك ، احساس بدبختی می کنند واز پیش آمدهای ناموافق نومید می شوند و نمیدانند که وقتی دنیا برای این اشخاص نابینا و معیوب لذتبخش است ، برای کسانی که صحیح وسالمند ، هرگز نامطلوب نیست و نباید باشد

روانشناسی و اخلاق

۱- ایمان و امید و محبت

۲- عزت نفس و بیداردلی

ایمان و امید ومهر و محبت

امروز در کشورهای مترقی جهان، پزشکان روانشناسی هستند که مطبشان همواره مملو از جمعیت است ولی مایهٔ تأسف اینستکه شمارهٔ کسانیکه مشکلات و ناراحتیهای زندگی، ایشانرا ازپای درآورده ومصائب روحی، دیگر اعصابی برایشان باقی نگذاشته، بحدی زیاد است که وقت پزشکان روانشناس، بعلاج همگی ایشان نمیرسد.

شگفت اینستکه وقتی خوب درین تودهٔ عظیم بیماران روحی نگاه‌میکنیم، کسانی را میبابیم که از حیث علم وهوش و یا رفاه مادی، کاملا دانا و مستغنی هستند و باوجود این، گرفتاریهای حس و عاطفه و موجبات هیجانهای عصبی، ایشانرا چنان در راه‌زندگی گیج وگم کرده است که پاك، زمام اختیارشان از کف رفته‌و نیازمند علاج روحی‌وارشاد معنوی شده‌اند.

این مشکلات روحی و امراض نفسانی را نمیتوان با زیاد کردن پزشکان روانشناس، حل و علاج کرد.

یکی از بزرگترین و مهمترین احتیاجات مردم این زمان، آن نیست که پزشکان روانشناس، بحدی زیاد و ماهر باشند که درهر گوشه‌و کنار دنیا بتوانند تا اعماق عقل و روح اشخاص غور کنند و ریشه‌های خبث و فساد را از آنجا برکنند، بلکه بزرگترین و مهمترین احتیاج بشر امروز

اینستکه وسیله‌ای پیدا کند که بتوسط آن نگذارد ریشه‌های حبث وفساد تا اعماق روح وعقل او رخنه کند، و بدانوسیله بتواند از مراجعه بمطب پزشگان روانشناس بی‌نیاز باشد.

«هاری امرسون فزدیك» یکی از حکماء معاصر امریکا مینویسد:

«سالیانی چند، مردم را براه راست هدایت کردم وامروز برای این منظور، عقیده‌ای را یافته‌ام که دکتر «هدفیلد» بزرگترین طبیب روانشناس در بریتانیا آنرا ببهترین نحو، چنین تلخیص کرده است. «من اعتراف میکنم که دین و ایمان، برای آرامش باطن وصفاوصحت نفس، یکی از بزرگترین و قویترین عوامل است و اینهم چیزیست که حاجت بشر نسبت بآن روز بروز بیشتر میشود زیرا افراد بشر، همیشه بآرامش و رضایت روح، و صفا وصحت نفس، احتیاج مبرم دارند». چنانکه یاد شد، این عقیدهٔ مردیست که بعلوم مربوط بعلاج و شفای روح مشغولست و هرگز کاری بفلسفهٔ دین و ایمان ندارد.

«هاری امرسون فزدیك» سپس چنین نقل میکند:

شبی جوانی بدیدار من آمد که از پیش اورا میشناختم. از اظهارات او معلوم شد که یکساعت قبل، میخواسته است خودکشی کند ولی طناب پاره شده و او موفق بخودکشی نگشته است. آنشب دو ساعت با هم صحبت کردیم و پس از آن، هنگامی که جوان از جا برخاست تا برود، دست مرا فشرد و گفت «اینك احساس میکنم که موجود جدیدی در دنیای تازه‌ای هستم.» این در چندسال پیش بود. اخیراً که او را دیدم، اظهار داشت: «حالم بسیار خوبست»

شما که اینك داستان این جوان را میخوانید، حتماً جوانان بسیاری را بیاد میآورید که بخیال خودشان، درهای امید ازهر سو برویشان بسته شده و گمان میبرده‌اند که در مبارزهٔ زندگی شکست خورده‌اند، بی آنکه بدانند بازهم میتوانند بخوبی وخوشی زندگی کنند ولی دست بخودکشی زده و بدبختانه طناب انتحارشان پاره نشده و بیجهت و بیموقع از دنیا رفته‌اند.

درهم شکسته شدن احساسات جوانان و شکست وهزیمت دردنیای روح وعاطفهٔ ایشان، جز در نتیجهٔ بی‌ایمانی نسبت بزندگی و ناامیدی نسبت بصلاح وفلاح نیست و این‌را باید ناشی از کوچکی فکر وکوتاهی عقل جوانان وراهنمایان واطرافیان ایشان دانست.

راستی کسانیکه دین و ایمان واقعی نصب‌العین بصیرتشانست و نوری ازعرفان و اشراق باطنی همواره بر لوحهٔ پاك روح ایشان میتابد در زندگی راهی را یافته‌اند که درطی آن کمتر وبلکه هیچ بمطب وعلاج روحی پزشکان روانشناس، احتیاج پیدا نمیکنند.

یکی از پلهای این راه راست که بسر منزل رستگاری بشر میرسد آرامش نفس است. چه بسیارند کسانیکه در باطن خویش ملجئی ندارند تا از دست ناملایمات روزگار و درشتی‌ی مردم زمانه بدان پناه برند. این اشخاص همواره بیقرارند ودائم درنزد خود احساس تنهائی وبیکسی میکنند و بر باطنشان جز سیاهی ووحشت، چیز دیگری حکمفرما نیست.

«هوایتهد» حکیم معروف میگوید «دین وایمان آنستکه شخص را در تنهائی سرگرم میدارد». اگر این تعریف درست باشد، کسانیکه

آرامش نفس و رضایت روح ندارند، بیشك دین و ایمان نیز ندارند و در ساعات یا دقایق تنهائی خود، کاری نمیدانند جز آنکه خود راازوحشت عزلت، در امواج خروشان زندگی پرغوغای اجتماعات بیفکنندوبدین نحو، روش زندگی ایشان، همواره هول وتکان وحرکت است بی آنکه اندیشه و تأملی پیش خود داشته باشند و البته نتیجهٔ زندگی پرغوغا و پراز هراس و هیجان این اشخاص که هیچگونه سکون وتأمل درکارشان نیست وملجئی درباطن خودندارندتادر گیرودارهای سرسام آور زندگی بآن پناه برند، بیشك منجربروش نامناسب و ناسلامتی میشود که درعواطف و احساسات ایشان تأثیر بسیار بد میکند زیرا شخصیت آدمی طوری درست نشده که در زندگی بدین نحوپیش رودوکسانیکه ازین راههای ناهنجار میروند، سرنوشتشان خودکشی یا مراجعه بمطب پزشك واحتیاج بارشاد روحی ومعنویست.

یکی دیگر از پلهای آن راه راست که بسیر منزل رستگاری بشر میرسد، کرامت نفس وخوش نیتی ویـا پندار نیك است. مردمی که ازباطن ناراحتند وهمواره گرفتار گزندهای درون خودمیباشند وباصطلاح: خود را میخورند، آنگروهی هستند که سالها مشق کرده اند تا بتوانند درپشت خوشروئی ظاهری و تعارفات و احوالپرسیهای معمولی، کینه های پرریشه و خشم مکتوم و رشك و حسد پر مشقتی راکه گرفتار آنند، مخفی و پوشیده دارند.

این اشخاص، بر حسب تربیت و تلقین زمان کودکی و تأثیر بـد

اخلاقیهای پدر ومادر ، تنك‌نظر و بدخو و بدبین بار آمده‌اند و چشم ندارند چیزی بکسی‌ببینند وشگفت ومضحك اینستکه اگـر در حضور ایشان از کسی تعریف شود، آنرا حمل بر تنقید ازخـوددانسته، جداً و ندانسته ، بی آنکه شخص تعریف شده‌را بشناسند، با او از در مخالفت وبد گوئی در میآیند و درهمهٔ گفتار و کردار وپندارشان، لفظ و معنی «من» بشکل زننده و وقیحی جلوه گریهای مذموم ونفرت آوری‌دارد که همه را ازاطراف ایشان میراند و این خود بیشتر باعث رشك وحسدو بدخواهی وبدبینی این گروه نسبت بدیگران میشود .

چه‌بساکه‌این اشخاص، خودنیز نمیدانندکه‌بچه سبب اصلی، آنهمه کینه وحسد و بدخواهی نسبت بدیگران دارند وگر چه شاعر ایرانی گفته است: « بمیرتـا برهی ای‌حسود، کاین رنجی است که ازمشقت آن جزبمرك‌نتوان رست» ولی امروز پزشگان روانشناس‌امریکائی، باتحلیل و تجزیهٔ روحیه و تغییر ریشه‌های اخلاقی این‌اشخاص و واداشتن‌ایشان باعتراف احوال خودشان و تلقیناتی‌که برای اعادهٔبنای شخصیت‌در آنان میکنند، بتدریج ریشه‌های‌رشك‌وحسد، کینه وبغض و بدخواهی‌وبدبینی را در نفوس‌ایشان میسوزانند ومردمی نیك بین وخیرخواه، از اشخاص بدبین و بدخواه میسازند.

کینه‌توزی و رشك وحسد، بدبینی وبدخواهی، بغض‌وخشم، همه از امراض مخوفی است. که وقتی در افراد یك خانواده پیداشد ، بنیان آنرا واژگون میسازد وچه‌بسا دوستیها و ازدواجهاو حتی عشقهاکه‌بر اثر این امراض مخوف اخلاقی، بنتایج بدی منتهی شده‌است.

کریم بودن طبع وحس چشم‌پوشی و گذشت، علاج مؤثری برای بسیاری از هیجانهای عاطفی و ناراحتیهای عصبی است .

وقتی عقل وعاطفهٔ آدمی سالم باشد، از کمترین ناملایم، بدرد ورنج نمیافتد و این معنی چشم‌پوشی و گذشت است . پس همواره بدانید که زود رنجیدن شما از اشخاص ، ناشی ازقصور یا بدخواهی و بدکردن ایشان نیست بلکه ناشی ازمریض بودن عقل واحساسات‌خودشماست که چنین زود ازجا درمیروید و اعتدال خود را گم‌میکنیدودرنزد دیگران بکم ظرفی و زود رنجی ونازکدلی که از صفات مذموم است ، متهم و مشهور میشوید.

ایمان‌وامید ومهر ومحبت،از بهترین داروهای علاج نفسانی است ومارا از بسیاری انحرافات اخلاقی مصون میدارد .

عزت نفس و بیداردلی یکی دیگر از پلهای آن‌راه راست‌که بسرمنزل رستگاری‌بشرمیرسد ورکن‌عمده‌ای برای‌سلامت نفس واستقامت روح بشمار میرود، حس کرامت وعزت نفس است .یك شخص عاقل ، هیچوقت خرده گیری وانتقاد از گفتار و کردار خودرا فراموش نمیکند وهمواره بچشم مؤاخذه در خویشتن مینگرد وخود برای خود ، مراقب وکنترل خوبی است ؛ ولی اگر بگذارد که حس تحقیر نفس وشعور نقص دراو قوت بگیرد ، رفته رفته چنان مستغرق ضعف وبدبینی نسبت بخود میشودکه ازکاروان زندگی عقب میماند .

ضمناً باید متوجه بودکه خودپسندی مفرط وعجب وکبریاء وباصطلاح

« افاده » هیچ نتیجه ندارد جز آنکه مردم از صاحب این صفات مذموم صدها فرسخ فرار میکنند وچه‌بساکه اگر ازدستشان برآید ، از آزار رساندن باو نیز خودداری نمیکنند . بسیاری از اشخاص که باصطلاح خودرا میگیرند وبدیگران خودفروشی میکنند و همچنین ، خانمهائی که افاده وپشت‌چشم نازك کردن ، عادتشان شده است ، روانشناسی خوب مشت ایشان را باز کرده و میگوید این مردم گمراه ، بافاده و خود فروشی متوسل شده اند تانفوس مریض خود را درپشت آن‌پنهان کنند وچون پیش خود و بنظر خود نقائص وعیوبی‌دارند ، سعی‌میکنند آن نقصها وعیبهای خودرا که شاید واقعی باشد ، با افاده‌کردن وخود گرفتن‌وباعجب وتکبر، از انظار دیگران پوشیده دارند .

بیشتر بیماران روحی‌که بطباء روانشناس‌مراجعه‌کرده‌اند ، پس از تحلیل وتجزیهٔ روحیه واخلاق ایشان ، معلوم شده است که در دل خود احساس کوچکی وحقارت میکرده اند ویاآنکه گزند ارتکاب گناه یاتقصیر کوچکی ، خواب شب وکار روزانه را برایشان حرام میکرده‌است.

کسیکه دائماً بخود بگوید : « من‌برای هیچ‌کار ، خوب نیستم » و یا همیشه پیش‌خود خیال‌کندکه موجود حقیر و نا چیزیست ، دیری نخواهد گذشت که شانه از زیربار مسئولیتها ووظائف خود خالی خواهد کرد و باافکارکج خود باین نتیجه خواهد رسیدکه سعی او بی‌ثمراست وهرچه بکوشد ، بجائی نمیرسد .

کسانیکه دین‌وایمان واقعی را ازدست نداده و در باطن خود

یك نقطهٔ اتکاء روحانی داشته باشند ، همیشه از تراشیدن این عذر های بدتر از گناه پیش خود ، مصون هستند و حتی کسانی که در گذشتهٔ زندگانی خود ، انحرافهائی داشته مرتکب اشتباهات و خطاهائی شده باشند ، در آستان دین و ایمان میتوانند از گزند وجدان ، خاطر معذب خود را لختی آسوده کنند و با طلب بخشش از درگاه خداوند ، زنگار دل را بشویند .

« هاری امرسون فزدیك » حکیم آمریکائی مینویسد :

در آسایشگاه علاج معتادان بالکل و مخدرات ، دوستی داشتم که در نتیجهٔ پریشانی از دائم الخمر بودن ، مدتی بود معالجه میشد و خوب نمیشد و پزشکان از شفا یافتن او نومید شده بودند . دوستان و اقوامش نیز امید از او بریده وحتی خودش هم امیدی ببهبودی نداشت . این دوست ، مردی بود که خدارا نمیشناخت و بوی ایمان بمشامش نخورده بود . با این حال ، بزندگی علاقمند بود و میل داشت که صحیح و سالم زندگانی کند . در آخرین روز هائی که دیگر علاج او را بی ثمر تشخیص داده بودند ، در آسایشگاه بملاقاتش رفتم و چون دیدم هنوز بزندگانی پای بند است و میل دارد که زنده و آسوده باشد ، باو گفتم گرچه خدارا نمیشناسد ولی از یك بار خواهش و تضرع بدرگاه او زیانی نخواهد دید . بمن قول داد که شب ، هنگام خواب ، باخدا راز و نیاز کند که عطش الکل را در او محو و نابود سازد .

این شخص از فردای آنروز ، طعم مشروب را فراموش کرد و استغاثه

بدرگاه خداوند ، آخرین رشتهٔ امیدی بود که اورا از پرتگـاه فساد و پریشانی نجات داد ونوری از ایمان دردلش برافروخت و در پرتو آن بود که شفایافته و از آسایشگاه بیرون آمد وعجب آنکه این شخص در آمریکا ، امروز رئیس انجمن « ارشاد معتادان » است !

یکی دیگر از پلهـای آن راه راست کـه آدمی را بسر منزل رستگاری میرساند ، حس نیکوکاری و رعایت حال مردم است . غرض از تکوین شخصیت آدمی ، آن نیست که همواره دربند دلِ خود باشیم وجزبخواهشها وتمنیات خویش ، بچیزی دیگر بیندیشیم. زندگی صحیح وروح سالم ، مستلزم آنستکه ما از حصاروجود خویش بیرون بیائیم وبدنیا وبموجودات پیرامون خود نیز علاقمند باشیم

کسانیکه همواره خاطری گرفته وتنی ملول وروحی افسرده دارند، برای آنستکه جز بخویشتن نمیاندیشند ودرپی یك هدف عالی انسانی نمیروند و برای جستجوی معانی وادراك نکات نغز ، سور وسرور ندارند. عشقهای فضیلت آمیز دردل ایشان راه نیافته است ، چشم بصیرت، نتوانسته‌اند افقهای زیبائی راکه در دورنمای زندگانی روحی ومعنوی سر هست ، تماشاکنند، درپی یك عمل خیر ویك خدمت انسانی، بخود کوچکترین زحمت نداده‌اند تا لذت دستگیری ونیکی را بچشند و ارزش دلداری ، غمزدائی رااحساس کنند. یکی ازقواعداساسی زندگی صحیح وادب بخش آن است که خودرادرراه هدفهای بزرگ انسانی فراموش کنیم تارضایت وسعادت را بدست آوریم. مادام که دربند خود هستیم وجزمنافع خویش منظوری مشربی

نداریم ، یقین است که احساس رضایت و سعادتمندی بدل ما را نخواهد یافت.

مبالغه وافراط در فرورفتن بذات‌خویش‌وهمواره دربند نفع‌ولذت خود بودن ، یکنوع مرض است . ازینروست که می بینیم مبتلایان باضطراب عصبی و امراض روحی ، کسانی نیستند که گرفتار عسرت معاش ومحروم ازلذات باشند بلکه برعکس : کسانی که ازهمه گونه نعمت وبرکت‌زندگی‌برخوردارند وزندگی مادی مرفهی دارند ، بیشتر بامراض روحی واضطرابهای عصبی مبتلا میشوند زیرا چنان در خورو خواب وخشم وشهوت خویش مستغرق گشته‌اندکه این نوع زندگی ، دلشانرا زده است وآنوقت هدف بهتر و عالیتری هم نیافته‌اندکه بخاطر آن زندگی کنند وبزندگانی مادی ومکرر خود طراوت و روحانیت بخشند وچه‌بساکه برای فرار اززندان عواطف‌خبیث واحساسات آلودهٔ خود بعربده‌جوئی‌وبدمستی وافراط درشهوات پناه میبرند وخیال‌میکنند این راه تسکین وتنفس روح خسته وناراضی ایشان است ولی تاشخص در راه خدمت بدیگران ویابرای رسیدن بیك‌هدف عالی ویابرای انجام دادن یك کارهنری و موافق، ذوق مهیا نباشد وتانفع ومصلحت خاص خودرا فراموش نکند وآنرا درقدم ومرتبهٔ اول نخواهد ، نمیتواند رضایت روح وآرامش ضمیر خویش را جلب‌کند

این‌همان هدفی است که ادیان ومذاهب مختلف ، همواره بشررا برای‌وصول بدان، ارشاد وتبلیغ کرده اند. دکتر « گوردن الیورت»استاد روانشناسی در دانشگاه « هاروارد » آمریکامیگوید :«ناشخص‌درطلب

چیزهائی که درقدم اول ، نفع ومصلحت خودش درکار نباشدکوشش نکند، منافع ومصالح‌خودرانمیتواند تأمین کند.» آخرین‌پل‌رستگاری بشرکه شاید از سایرپلهای این راه راست مهمتر باشد، ایمان بخود زندگی‌واعتقاد باین‌است‌که حیات بشر حتماً معنی وهدف خاصی دارد. اعتقاد باینکه زندگی، آمدن ورفتن بیهوده‌ای است و بشر سرنوشت دیگری غیرازمرك‌نداردوهستی ، مجموعه‌ای از الکترونهاوپروتونهاست که بی‌هیچ هدف‌درحال‌حرکتند، نه‌تنها انصراف ازایمان‌بدین‌است‌بلکه اصلا انکار زندگی وانکارهدف ومعنی بزرك آنست .

این نوع اعتقادمنفی ، منجر به شك‌وتردیدمیشود وشخص‌ازخود میپرسد : پس وجود من بالاخره چه فایده دارد ؟». تأثیر روحی این عقیدهٔ منفی ومشکوك ، پناه بردن شخص بعیاشی وآلودگیها است که اخلاق‌آدمی را فاسد وعمر را تباه میکند و نتیجه اش بیماریهای مزمن روح وتن است .

یکی از بیماران روحی بدکتر «یونك» روانشناس معروف گفته بود : «اگرمیدانستم‌که وجود من برای چیست وزندگی چه‌معنی‌دارد، هرگز بملاقات شما نمی‌آمدم .». کسیکه زندگی را بیهوده میداند و عالم وجود را عقیم وعبث میشمرد ، امکان‌ندارد که تواند سالم وصحیح باشد وترقی وپیشرفت‌کند . پس عجب نیست اگر دردنیای امروز که مردم، همه‌نسبت بکارجهان بدبین ونسبت بزندگانی و وجود خود، بی اعتمادند ، اینهمه گرفتار انحراف روحی وامراض‌عصبی شده وراه مطب پزشکان وعیادتگاه روانشناسان را پیش گرفته‌اند .

خوانندگان عزیز ، حاصل بحث‌ما اینستکه باید برای زندگانی معانی بهتر وعمیقتری قائل‌باشیم وبخویشتن ایمان‌داشته باشیم وتنهابرای جلب منافع خود قدم برنداریم و بدانیم که درین دنیا تنها ما نیستیم و کسانی هم هستندکه عسرت و فلاکتشان ، حتماً در زندگی مانیزتأثیر بد میکند . پس کینه وحسد و بدخواهی و بدبینی‌وبدگوئی ودرشتی‌را کنار بگذاریم و بخدمت خلق گرائیم.

آرامش روح

چگونه بدست میآید؟

با خودمان چه‌میکنیم ؟

با دیگران چه میکنیم ؟

نگرانیهای بی اساس !

اندوه را فرو نخورید . .

با خودمان چه میکنیم؟

دکتر «ج‌لوت‌لیبمن» پزشک روانشناسی که از دانشمندان معاصر جهان است، در کتابی که برای نشان دادن راه آرامش خاطر و بدست آوردن رضایت روح نوشته‌است، چنین میگوید:

هنگامیکه جوان بودم، خوشیهای زندگی راکه همه خواهان آنند، عبارت از تندرستی، عشق، استعداد، نفوذ، ثروت و شهرت میدانستم و ازین نعمت های دنیوی، بدین ترتیب، روی یك ورقهٔ کاغذ، فهرست بر داشته بودم. روزی آن ورقه را، با غرور کسی که رمز زندگی راکشف کرده است، بسالخورده حکیمی نشان دادم. پیر جهاندیده نگاهی بر آن نوشته نمود و گفت: فهرست بدیعی از خوشیهای زندگی برداشته‌ای و راستی هم نعمتهای دنیوی بهمین ترتیب است که ذکر کرده‌ای. اما بنظر من از یادآوری یکی از عوامل مهم حیات، غافل مانده‌ای درصورتیکه فهرست تو، بی آن مفهومی نخواهد داشت

آنگاه حکیم سالخورده، خط بطلان بر آن فهرست خوشیهای جهان کشید و بجای آن، فقط این دو کلمه را نوشت: «آرامش خاطر».

آرامش خاطر یا رضای وجدان و یا آسودگی روح نعمتی است که خداوند، بر بندگان برگزیدهٔ خود ارزانی داشته است بسیارکسان هستند که از نعمت هوش و تندرستی و توانگری و [illegible] برخوردارند ولی آرامش روح و آسایش خاطر ندارند.

درپند نامهٔ «مارکوس» و «مزامیر داوود» چنین آمده است که :

خداوندا ، تمام نعمتهای جهان را در دامان جاهلان بریز، اما روحی آرام وخاطری آسوده بما ارزانی کن».

آنانکه شیوهٔ زندگی را از طریق تجربه آموخته‌اند، باین نتیجه رسیده‌اند که آرامش روح وآسایش خاطر، هدف مطلوب یك زندگی صحیح است وبخصوص، این نکته را باید در نظر داشت که حصول این مقصود، مستلزم فراهم بودن سایر مزایای زندگی‌نیست.

رضای‌وجدان، همیشه وبطورحتم ، باپول‌بدست نمیآید.باآسایش ورضای‌خاطر،میتوان کلبهٔ حقیر راکاخ‌عظیم دیدولی بی رضای خاطر، کاخ سر بفلك افراشته نیز برای انسان ، زندان طاقت فرسامیشود . بشر-دوستان‌و مصلحان اجتماع، همواره دربند فراهم آوردن وسایل‌معیشت بشر و رضایت روح اوبوده‌اند؛ امـا این دعوت بآسایش خاطروآرامش روح نباید حمل بر لزوم فرار ازپیکار زندگی‌شود. خاطر آسوده‌وروح راضی‌داشتن، راهش این‌نیست که دست ازکشکاش زندگی برداریم و از غوغای اجتماع بگریزیم ودرگوشه‌ای دور از همه، سربگریبان خویش فروبریم و باصطلاح «درویش» شویم .

مقصود ازآرام بودن‌روح وآسودگی خاطر، آن توازن و تعادل باطنی است که بتوسط آن میتوان صدمات زندگی را نـاچیز گرفت و دشواریها را از میان برداشت .

با سعی وکوشش آنی نمیتوان باعتدال‌و توازن‌باطنی رسید.البته سرگرم‌بودن‌بکارهـای شریف وبزرك از قبیل امور ادبی وهنری، آدمی

را برای بدست آورن آرامش روح ، کمك میکند ولی این تنها ، همهٔ خواهشهای روح را برنمیآورد.

ازین یقین‌تر آنکه شتاب در جمع مال وحرص زدن برای پول : پولی که مثل جیوه از چنك میگریزد ، هرگز نمیتواند آسودگی خاطر ما را تأمین کند و آرامش روح بیاورد. حتی درعشق ومبادلهٔ عواطف ، وجمال و جلال آن که بنظر انسان ، کمال سعادت جلوه گر میشود نیز نمیتوان آرامشی راکه کمال مطلوبست، همیشه بدست آورد.

پس کجاو بچه وسیله‌میتوان این آرامش روحی‌وآسودگی‌خاطر را بدست آورد ؟کلید این معما در این دو بیت شعر « ماتیو آرنولد » نهفته است که میگوید : ما شایستهٔ آنیم که آرامش روح بدست آوریم، بشرط آنکه آنرا در خویشتن جستجو کنیم

در بیشتر اندرزهای اخلاقی، از وظایف انسان نسبت بدیگران بحث شده ولی کمتر از وظایف انسان نسبت بخودش سخن رفته است . یکی از کشفیات بزرك روانشناسی امروز اینستکه وضع ما در مقابل خودمان خیلی پیچیده‌تر از وضعمان در برابر دیگران است. آن دستور که میگوید همسایه را مثل خودتان دوست داشته باشید، ازنظر روانشناسی امروز، باید اینطورتعبیر وتفسیر شود که خویشتن‌راصادقانه دوست داشته وبخود احترام بگذاریدتا نسبت بهمسایه نیز مهربان‌بوده و او را محترم شمارید .

گروهی ممکن است این سخن را خطا شمرده و بگویند مردم بقدرکافی، خود خواه هستند وحب ذات درهمه‌کس بقدرکفایت‌وبلکه

بیشتر از حد لزوم هست در صورتیکه باید مردم را ازخویشتن منصرف داشت و بخدمت دیگران گماشت تـا همه دربند نفع خویش نباشند و بهمدیگـر نیز برسند .

این سخن، بجای خود محفوظ؛ اما جان کلام اینجاست که روانشناسی امروز ، پندها و اندرز های اخلاقی را ازصورت حرف و کلام ودعوت و موعظت لغوی که غالباً بشکل امرونهی است، بیرون آورده و بشکل دیگری که جنبهٔ عملی آن نزدیك بطبیعت انسان باشد و شخص از شنیدن آن بحکم آنکه نصیحت تلخ است رو گردان نشود ، شکل فرمول دراختیار همه نهاده است تاشخص، باصرافت طبع ، آن اصول را بکار بندد وامکان عمل کردن طبق آنرا مستقیماً درقدرت خویش بیابد .

مثلا همین نصیحت اخلاقی و موعظت اجتماعی که همه جا میشنویم میگویند باید بفکر دیگران بود اما کمتر شده و بلکه هیچ نمی بینم که کسی کوچکترین قدمی برای دیگری بردارد ، اگر بنحو عملی تر و آسانتر گفته شود که جنبهٔ امرونهی نداشته باشد، بیشك بطور غیر مستقیم افراد را بخدمت دیگران گماشته ایم .

نصایح اخلاقی و موعظه های اجتماعی باید باطبیعت بشری تطبیق کند و خدمتی که روانشناسی امروز بنوع بشر میکند، عملی ساختن پندها و اندرزهائی است که انسان همیشه از آن میگریخته است

بیائیم بدسر همان اصل خدمت بدیگران. این نصیحت را آسان میتوان داد و آسان میتوان شنید ولی کیست که نفع خویش بگذارد و دربند سود دیگران باشد؛ اما وقتی مقصود خدمت کردن بدیگران را

بنحوی که با طبیعت بشر سازگاراست ، باورنمیکنیم ، اورا از راه عملی و بطور غیر مستقیم، بخدمت دیگران گماشته‌ایم درقدم‌اول بایدبدانیم که رفتار ما نسبت بخودمان خیلی بدتر از رفتار ما نسبت بدیگران است . اینهمه‌که میگویندبفکر خودنباشید و درصددخدمت بدیگران باشید، مضحك است زیرا ما اصلا بفکر خودهم‌نیستیم تاچه‌رسدباینکه درصدد خدمت بدیگران باشیم !

دائم بما میگویند همواره‌دربند سودخود نباشیدو منافع‌دیگران را نیز درنظر بگیرید. مضحك اینجاست‌که ما اصلا دلمان بحال‌خودمان هم نمیسوزدو نمیدانیم‌که بزیان خویش‌قدم برمیداریم.مااگر دقت‌کنیم، خواهیم دید که نسبت بخویشتن خیلی سختگیرتر و انتقام‌آمیزتر رفتار میکنیم تا نسبت بدیگران.. بهترین دلیل این‌امر، اینهمه‌خودکشی‌است که اخیراً میان جوانان پیدا شده است .

چه رفتاری انتقام آمیز تر و دشمنانه تر از انتحار نسبت بخود میتوان یافت ؛

ازین موحشتر ، خودکشی تدریجی است که توسط استعمال دخانیات و مسکرات میکنیم . اینهمه‌آدم معتادکه روز بروز روبفزونی میرود وبدبختانه در میان جوانان زیاد دیده میشوند ، وقتیکه چنین دشمن‌خود هستند ، چگونه میتوانند دوست وخیرخواه دیگران باشند؛

مادام‌که ما ، دربند فسق و فجور هستیمو مواهب وملکات خود را بیهوده وعبث میگذاریم واز قوای ذاتی و نیروهای خدادادی‌که‌درهر کس بودیعه نهاده شده است، استفاده میکنیم، چگونه ممکن است با

این جفا و خق ناشناسی وبدخواهی که نسبت بخویشتن ودرحق‌خودروا میداریم، نسبت بدیگران وفادار وحق‌شناس و نیکخواه‌باشیم؟

اینگونـه رفتار و کردار نه‌تنها جنایت وجرمی است که در حق خویشتن مرتکب میشویم بلکه جنایت وجرمی است که درحق‌اجتماع مرتکب شده‌ایم.

کسیکه قدر خود نشناسد و مواهب و ملکات خود را رعایت و تقویت نکند، در واقع بخویشتن احترام ننهاده است.

چنین‌کس چگونه میتواند دیگران را محترم‌شمارد و بدیگران خدمت کند.؟

مقصود ازشناختن قدر خود و رعایت احترام خویشتن ،آن نوع حب ذات مذموم‌و خودبینی وخودپسندی‌نکوهیده نیست که‌منجر بحالت نازپرورد گی ومنزی وتکبر و تمجید خویشتن میشود. مقصود احترام ذاتی است‌که بمنزلهٔ شرط لازمی برای زندگانی مفید اخلاقی ، روابط ما را بـادیگران در زمینهٔ اشتراك منافع و معاضدت و همکاری توسعه میدهد و بدینگونه ما وقتی درست بنا بمصلحت خود رفتارکردیم، در واقع و غیر مستقیم، بنا بمصلحت اجتماع قدم برداشته‌ایم

دلایل دیگری مبنی براین که مانسبت بخویشتن بدرفتار میکنیم‌و راه‌خود را خطا میرویم ، بسیار است . ازآنجمله، احساس‌نقص وعجزدر خویشتن است‌که دلیل بر محترم داشتن خود و حاکی از آنست‌که ما عزت نفس و اتکاء ذاتی و مناعت وآزادگی نداریم. این حس نقص‌که همیشه باآزار حسارت توأم‌است، دائم بمانیش میزنندکه بین‌همسایدان

اتومبیل خریده وتو هنوز پول سوار شدن تاکسی را هم نداری !
فلانی بفلان مقام رسیده و تو هنوز مثل آب راکد در یك نقطه باقی مانده ، بماهی چندر غاز دلخوش کرده‌ای!

این احساس نقص وعجز درخویشتن و گمان کمال وقدرت در دیگران بدترین طرز فکر نسبت بخوشتن و زننده ترین رفتار در قبال خودمان است .

همانقدر که ماخودرا پیش خودکوچك میکنیم، دیگران را بوهم وپندار بالا میبریم.

بزرگترین خطای ما اینستکه ظاهراحوال دیگران را می‌بینیم و ازدلشان خبر نداریم . اگر از نزدیك در احوال کسانیکه بزندگیشان غبطه میخوریم ، دقیق شویم، چه بسیار جراحت التیام ناپذیر که از پیکار های منجر بشکست، درایشان که فاتح بزرگشان میپنداشتیم، خواهیم دید وآنوقت اینقدر نسبت بخود بدبین نمیشویم ودر کوچك شمردن خویش راه مبالغه نمی‌پیمائیم .

باید بآنانکه احساس نقص بر وجودشان مستولی است و بچشم بدبینی در خویشتن مینگرند، چنین گفت: شما در حقیقت، صاحب نیروو حکمت و فضیلت هستید. خداوند هیچکس رابی موهبت خاص نمیآفریند. چیزی که هست، باید استعدادهای خود را بشناسید و از نیروهای خدا دادهٔ خویش چشم نپوشید.

شما هرچه وهر که هستید، میتوانید موجودی که آرزو میکنید باشید و با همهٔ احساس نقص وعجز که در خود میکنید، اگر دقت کنید

کسانی را خواهید دید که شما را همینطور که هستید میپسندند و میخواهند این عینک سیاه بدبینی را از چشم بردارید وجای خود را در بن جهان باز کنید و یقین داشته باشید که نیروی شما هر اندازه باشد، برای روبرو شدن شما با مشکلات احتمالی کفایت میکند و شما میتوانید آدم موفقی باشید.

با دیگران چه میکنیم؟ یکی از حقایق اساسی در زندگانی انسان اینستکه شخص نمیتواند بدون عشق و محبت زندگی کند. مقصود، علاقه بشخصی است که او را عزیز میداریم و یا پیوستگی به جماعتی است که زندگانی ما بی رابطهٔ با آن مقدور نیست. باز هم مقصود کلی تر، از لفظ عشق و محبت، در اینجا، اینستکه انسان باید این احساس را درخود بپروراند که خود جزئی است از یک کل و همچنین فردیست که باید به اجتماع احترام بگذارد تا اجتماع نیز قدر او را بداند.

صرفنظر از حاجت مادی، آن نیاز معنوی که ما آدمیان نسبت بهم داریم، شامل بهترین معانی بشری است

شخصیتهای ما در سایهٔ تماس و پیوستگی با دیگران ساخته و ورزیده میشود. یک پسر ممکن است شجاعت را از پدر بیاموزد و یا آنکه ترس و بیم را از مادر یاد بگیرد ما همه قهرمانها و پهلوانهائی درخیال و تصور خود داریم که از نظر روحی، میکوشیم مانند آنها باشیم این قهرمانها و پهلوانها که شیوهٔ زندگانی آنها جزئی از ضمیر ماست، صد، درصد خیالی و تصوری نیستند بلکه از اوان کودکی، اشخاص و افرادی در خاطر ما

تأثیر میکنندکه بعد بی‌آنکه خود بدانیم ، آنهارا سرمشق زندگانی خویش قرار میدهیم بدینگونه هرکس چه روحانی برهیزکار و چه فاسق نابکار، وحتی آدمهای عادی، کم‌وبیش در دیگران تأثیر میکنند و واین تأثیر رفتار افراد در همدیگر ، بدون‌قصدوغرض ، یعنی خودبخود صورت میپذیرد زیرا اعمال و رفتار افراد در سرنوشت یکدیگر تأثیر میکند مانند بذری‌که درخاك پربرکتی افشانده شود .

بنابر این برماواجب است‌که مردمانی بامحبت ، صمیمی ، یگانه، بی‌ریا ومخلص وهمیشه آمادهٔ کمك ومعاونت بدیگران باشیم و وقابل اعتماد بودن‌راعنوان شخصیت‌خود قرار دهیم ماوقتی اهمیت وابستگی خودرا با افراد دریافتیم ، معاشرتمان باخانواده ، دوستان همکاران و حتی باخودمان ، خیلی بهتر وپسندیده‌تر و مهرانگیزتر میشود

مهر ومحبت ، بعدازدین ، بزرگترین حاجت پرهیزناپذیرانسانهاست هنگامیکه‌غم‌وکدورت بارنج‌ومصیبتی گریبان مارا میگیرد،بهترمیتوانیم درك کنیم‌که چقدر بمهر و محبت دیگران احتیاج داریم ولی متأسفانه اغلب‌ما در زندگانی روزانه از این نکته غافلیم وچه بسا که بجای مهر ورزیدن ومحبت کردن [illegible] و بدینگونه خلق و خوی خود را در [illegible] . همکاران [illegible] بد وزننده‌نشان میدهیم

یکی ازبزرگان گفته است «کسیکه فراموش میکند آسپرین [illegible] سلامتی [illegible] شوهر [illegible] از [illegible] او [illegible]

نسبت بدیگران عاجز ویااستنکاف میورزیم ، درقدم‌اول آرامش‌خاطر واعتدال روح خودرا برهم‌زده‌ایم

آن‌محور نورانی که باید زندگانی ما بدورش بچرخد، درك‌این نکته‌است که هر کس بما برمیخورد ، هر که و هرچه میخواهد باشد، در اعماق روح او ، جوهر انسانیت بودیعت نهاده شده است .

اینکه گفته‌اند همسایهٔ خودرا دوست بدارید ، برای آنستکه ما بتوانیم اختلاف ونباینی‌راکه بادیگران داریم،تحمل‌کنیم وهمیشه بانظر عفو واغماض وباگشاده روئی وسعهٔ صدر، ناجوربهای‌دیگران‌رابنگریم واز این‌بالاتر آنکه حس‌غرور وبااستفاده ازدیگران واستثماردیگران را درخود خورد سازیم

اصولا بسیاری از اشخاص اصرار دارند همه را نظیر خود ببینند و باهمسان خود بسازند تا بتوانند باآنها باشند و آنشان ازیك حـوی بگذرد. مثلا پدری که پسرش‌ذوق هنری‌دارد، میکوشداورادرتجارتخانهٔ خود بکار وادارد ویا مادری کـه دخترش را حتی دربزرگی. میکوشد بروفق ذوق وسلیقهٔ خاص خودکه قدیمی‌هم شده است ، درآورد ، از زمره کسانی هستندکه نمیتوانند ازقالب خود درآیند ودیگران را در قالبهای دیگر ببینند

در زندگی اجتماعی مخصوصاً در محیطهای‌عقب‌افتاده دیده‌شده است که هیچکس هیچکس را قبول ندارد برای اینکه‌همه در قالبهای وهمی ودرچارچوب خشك وغیر قابل‌انعطاف وجود و شخصیت خودفرو رفته وهرگز حاضر نیستند به خود از آن درآیندوبه دیگران‌رابیرون

از آن وسوای آن ببینند. ما وقتی اصرار میورزیم که آراء وعقاید دیگران نیز همانند آراء وعقاید ما باشد وهمه مانند ما فکر کنند تا بتوانیم دوستشان داشته و با آنان کنار آئیم، بی آنکه خود بدانیم، نشان داده‌ایم که ما خود آن اطمینان و اعتماد لازم را بآراء وعقاید خویش نداریم و آن گنجایش وظرفیت را که ناشی از کمال نفس است، هنوز پیدا نکرده‌ایم وازینروست که اولا میخواهیم همه مثل ما فکر کنند وسخنی جز سخن ما نگویند و دیگر آنکه قبول نداریم یا حاضر نیستیم که دست از افکار وعقاید خود برداریم و آنجاکه فکر ونظر دیگری را منطقی وصحیح یافتیم منصفانه بدان گردن نهیم.

کسیکه ظرفیت دارد و بخویشتن متکی است و افکارش آنقدر منجمد نیست که افکار همه را نسخهٔ طبق افکار خود بخواهد همیشه آماده و راضی است که دیگران هرطور وهرچه میخواهند باشند

چنین کسی از آزادی افکار وعقاید دیگران، باکی ندارد و اختلاف نظر دیگران را بانظر خود، کسر شأن خویش نمیشمرد و اگر کسی از فکر ومنطق او ایراد گرفت، از جادر نمیرود وهمیشه گوشش شنوا برای شنیدن حرف حساب است.

اما آنانکه شخصیتشان هنوز تکوین و تکامل نیافته وهنوز از تربیت یعنی روشن بینی ودل آگاهی بی بهره‌اند، همیشه دلشان میخواهد دیگران را بقالب خویش درآورند تا خاطرشان جمع باشد که حق با آنهاست نه با دیگران.

اصلا یکعده از اشخاص کوردهن که افق افکارشان محدود است،

همیشه خود را حق بجانب میپندارند و هرگز نمیتوانند بگوشهٔ خاطرسان نیز خطور دهند که ممکن است خود دراشتباه باشند و نظر دیگران صحیح باشد .

اینطور اسخاص از نظر روانشناسی ثات شده است که هرگز نمیتوانند عاشق کاملا صمیمی باشند و از نعمت یك محبت پاك و خالص و عمیق، لذت ببرند. اینطور اشخاص نمیتوانند دیگران را دوست داشته باشند زیرا محبت اشخاص، وقتی در دل ما میتواند راه یابد که ما همه‌اش خودبین نباشیم و بتوانیم شخصیت و افکار دیگران را نه تنها تحمل کنیم، بلکه دوست هم داشته باشیم .

بایددانست که ماوقتی کسی رادوست داشته و باو علاقمند باشیم، ازینکه بکوشیم اورا نسخهٔ بدل خود سازیم ویا توقع کنیم که اودرهمه چیزودر همه حال نسخهٔ ثانی ما باشد ، خود داری خواهیم کرد . مقصود اینستکه وقتی پای مهر ومحبت وعلاقه وصمیمیت درکاربود ، وجود اختلاف و تباین میان ما ودیگران ، موجب دشمنی با آنان نمیشود. ما وقتی ازعیب دیگران که شاید واقعاً هم عیب نباشد ، چشم پوشیدیم، وجود یك نوع محبت خالص وصمیمیت بزرگوارانه‌ای را در خود ثابت کرده‌ایم.

چقدر زیبا وشریف و اصیل است منظرهٔ مباحثه و گفتگوی دو نفر که باهم برسر نکته‌ای اختلاف نظر دارند ولی وجود این اختلاف نظر، هرگز در محبت و دوستی و صمیمیت آندو، کوچکترین رخنه‌ای نمیافکند .

روح دموکراسی که از جوهر انصاف و آزادگی ناشی میشود،در همین است که افراد درعین داشتن حق انتقاد از روش و اعتماد یکدیگر، باهم دوست وصمیمی ویگانه هم باشند.

متأسفانه گاهی می‌بینیم اختلاف نظرهای جزئی، منجر بدشمنی های کلی میشود؛ اینستکه برسر کوچکترین وجزئی ترین مسائل، ممکنست اختلاف نظر پیدا شود و این اختلاف نظرهای جزئی بدشمنیها وکینه‌های بزرك مبدل گردد. غافل از اینکه با این روش، آرامش خاطر و اعتدال روح برهم میخورد واشخاص ازصفای باطن که منبع کارهای بزرك وشریف زندگانی است، بی بهره میمانند.

نگرانیهای بی اساس اگر در زندگانی خود گرفتار ترس وتشوش هستید ، نبایدزیاد بحال خودو آتیهٔ خودنگران باشید زیرا هر انسان طبیعی گرفتار یکرشته ترسها وبیمهای خاصی است که نمیتوان زندگانی را بکلی بری از آن دانست ولی میتوان با در نظر گرفتن بعضی از حقایق روانشناسی و دستورهای عملی آن ، بر این اضطرابها پیروز شد - اضطرابهائی که بدترین دشمن آرامش روح و آسایش خاطرما هستند.

انسان همانگونه که در معرض هجوم انواع ترسهاست ، این قدرت را نیز داردکه سبب ونوع ترسهای خودرا بشناسد و همینکه شخص، نوع وسبب ترس خودرا شناخت ، مثل آفتابی که بربرف بتابد ترسهایش زائل خواهد شدوعجب آنکه وجود ترس، همیشه عامل بدی در زندگانی انسان محسوب نمیشود زیرا گاهی همین ترس است که

موجب پیشرفت یا اختراع میشود . ازین گذشته ، ترس درموقع خطر حقیقی ، نه تنها خوب بلکه لازم وضروریست ولی حرف برسر اینست که بیشتر ترسها واضطرابهای ما بیهوده وبی اساس است . شما خودتان هم باندکی دقت درتشویشهای خویش میتوانید تصدیق کنید که عمدهٔ اضطرابها وترسهائی که درخود سراغ دارید ، پایه واساس درستی ندارد وبیشتر آن، بروهم وپندار است .

ما غالباً از مرض میترسیم وفکر میکنیم که مبادا قلبمان ضعیف باشد ، کبدمان خوب کار نکند وفشار خون داشته باشم . بیهوده نبض خودرا میگیریم وضربان آنرا می سنجیم وکمترین وساده‌ترین عارضه را دلیل مرض بزرگی می‌پنداریم .

یکنوع دیگرترسهای بی اساس ، اضطراب روحی ناشی ازاحساس یافکر وخیال اینستکه شاید در شخصیت ما نقصی وجودداشته باشد. شاید ماآدم خوبی نباشیم ، شاید ما عقب افتاده باشیم ، شاید ما لایق نباشیم ، شاید ماراکوچك می‌پندارند ، شاید از ماراضی نباشند ، شاید دوست داشتنی نباشیم . . . وانواع این وسوسه‌ها وتوهمات است که‌روح مارا دچار یکنوع انقلاب واختلال میسازد .

روانشناسی بما نشان میدهد که جگونه ترسهای ما با ظاهر دیگروقیافهٔ دگرگونی جاوه‌گر میشود مثلا ممکنست ترس ما ازینکه مبادا آدم لایق وقابل اعتمادی نباشیم ، بشکل ترس از ارتفاعات ویا ترس از جاهای تاریك بروز کند وچه‌بساکه ممکنست بعضی از انواع ترس بشکل بیماری جسمی ظاهر شود . حتی علم طب روحی که‌دانش

نونی‌است ، نشان داده است که‌بسیاری از امراض ، ازسرما خوردگی سهل و ساده گرفته تا مرضی مانند نقرس ، در بسیاری از احوال ممکنست ناشی‌ازناملایمات‌روحی و فرسودگیهای عصبی وعقلی باشدنه ناشی از علل بدنی . برای‌آدم ، مریض شدن خیلی آسانتر از شجاع بودنست .

کسالت دائمی بسیاری از بیماران مزمن ، جه‌بساکه درمورد بسیاری ازاشخاص ، پرده‌ایست برای پوشانیدن ترسهای عمیق روحی •

بسیاری از ین احساسات واخورده ، و توهم اینکه مبادا بنیان شخصیت یا روحیهٔ ما متزلزل باشد ، بازماندهٔ ایام‌کودکی و مربوط به زمانی است‌که ما قدرت وکفایت زندگی را نداشته‌ایم واحساس می کرده ایم‌که چه تفاوت فاحش میان ضعف‌ما بچه‌ها ، ونیرو و قدرت بزرگترها وجود دارد . طبیعی است که این تفاوت ،با بزرگترشدن ما از میان میرود ولی ممکنست ما ازنظر روحی همچنان کودك مانده باشیم .

کسانی هستندکه همیشه خودراگناهکار می‌پندارند و ازکیفر و عذاب و تنبیه ، در ترس‌و تشویش هستند .

این‌ترس چیزی نیست جز امتداد همان ترسی‌که درکودکی ، همهٔ ما ازتنبیه داشته‌ایم . منتها اگر روح یك‌کودك از یك تنبیه سخت مانندحبس در اطاق تاریك ، صدمهٔ‌عمیقی خورده باشد ، اثر آن‌همچنان درتاریکخانهٔ ضمیرش باقی میماند ودر بزرگی بشکل ترسهای دیگر ازقبیل ترس ازآمیزش با دیگران ، ترس ازعدم موفقیت، ترس‌ازمنفور

بودن وترس ازمطرود شدن بروز میکند . بس برماست که براینگونه برسهای خود باچشم یك شخص پخته و آزموده ومجرب بنگریم ویقین کنیم که بیشتر آنها واهی و بی اساس است .

آنچه مایهٔ امیدواریست ، اینستکه موجبات تشویش وقلق شخصی خیلی زود زائل میشود ولی درس گرفتن از ین حقیقت ، کمی مشکل است. ماهنگامیکه خسته‌ایم ، کمترین فشار نوك يك سوزن ، بمنزلهٔ زخم شمشیر است . اما این طبیعی است که هر کس اوقات خوش وناخوش دارد. گاهی ناراحت وخسته وطبعاً مستعد تشویش وقلق، وزمانی بانشاط و سرحال وطبعاً مستعد دفع موجبات اضطراب است .

هنگامیکه ناراحت ومضطرب ومشوشیم ، نباید فراموش کنیم که این حال بزودی سپری میشود وجای آنرا آرامش واعتدال میگیرد .

خود این توجه ویادآوری، ازمیزان قلق،واضطراب و بیم وتشویش ما میکاهد .

باید بدانیم که انسان ، قدرت عجیبی درتحمل مصائب دارد ومی تواند بار مشکلات فراوانرابردوش کشد بی آنکه پشت خم کند . پس بیاموزیم وتجربه داشته باشیم که يك شکست دوسه روزه ، يك ناراحتی یکساعته ، يك تشویش وبیم چند لحظه‌ای، حالت دائمی حیات ووضع همیشگی زندگی ما نخواهد بود .

البته طبیعی است که برای آیندهٔ اقتصادی واجتماعی خود ، در بیم ونگرانی باشیم . چقدرزیادند کسانیکه ازبیکاری میترسند ویا آنکه وحشت دارند کارشانرا ازدستشان بگیرند . این ترسها البته حقیقی

است ولی نباید فراموش کرد که اگر این اصطلاح درست باشد، ما در روح خود مقداری «رسوبات» ترسها و تشویشهای گذشته را ذخیره داریم البته حق ماست که برای آینده نگران و بیمناك باشیم ولی این نگرانی و بیم نباید تلاش ما را برای تأمین آینده، بسر حد تلف کردن اعصاب برساند. میل بپیروزی، یك صفت خوب در طبیعت بشری است ولی ما برای پیروز شدن، غالباً اشتباه میکنیم. اشتباه ما چیست؟ اینستکه فعالیت و تلاش بیهوده وزیادتر از اندازه وخارج از حدود صحیح راهی که ما را بهدف برساند، بخرج میدهیم اینستکه برای پیروزمند سدن حرص میزنیم واین هول موفق شدنست که اعصاب ما را فرسوده و تباه میسازد ما برای آنکه بهدف برسیم، عمل صحیح را انجام نمیدهیم بلکه اعصاب خودرا بیجهت وفزون ازحد تحریك میکنیم.

اشخاص معمولی متوجه آنچه دارند نیستند وازینرو قدر نعمت موجود را نمیدانند مثلا ممکنست کسی دارای زن وفرزند وخانه و خانوادهٔ خوبی باشد ولی طعم این سعادت در کام او تلخ باشد فقط برای اینکه همیشه فکر واعصاب خود را برای حرص زدن، بجهت کامیابی های بیشتری، خسته و فرسوده میسازد و اصلا چنان در پی پول یا کارهای زیادتری که منافع بیشتری دارد، غرق است که وقت وفرصت استفاده ولذت بردن از خانوادهٔ خویش راندارد بدیهی است چنین کسی باداشتن تمام موجبات و وسایل خوشبختی، خویشتن را بیجهت گرفتار اوهام وتشویش و اضطراب وقلق میسازد بیشتر این اشخاص باوجود آنکه مایحتاج خودوخانوادهٔ خودرا دارند، باز ناراحتند زیرادیگری

زیادتر دارد ومیخواهند بدوند تا باو برسند . دیگر فکر نمیکنند که آن زیادتر داشتن، اولا دردسر است . دیگر آنکه فراهم آوردنش شاید برای همه مقدور نباشد و ضمناً هم آنکه زیادتر دارد، از کجا که راضی باشد ؟

باید از حرص زدن، وترس واوهام واضطراب پرهیز کرد و آنچه را که اعتدال مزاج و آسایش خاطر مارا برهم میزند ، بخود راه نداد. هیچ نعمتی قیمت ازدست دادن آسایش روح ورضای خاطر را ندارد. باید در بند خیرونیکی، وپیشرفت فکر و دانش خود باشیم وزندگانی را بی ترس و اضطراب ، آرام و آسوده وباوجدان راحت طی کنیم .

اندوه را فرو نخورید

روانشناسان امروز بتجربه دریافته اند که احساسات و عواطف واخورده که مجال ابراز نیافته ودرباطن انسان راکد و مکتوم مانده است ، سرانجام بشکل بیماری عقلی یا بدنی، مانند مواد مذابهٔ آتشفشانی که ناگهان ازدل کوه منفجر میشود، ظهور میکند و بدینگونه انتقام واخوردن ومکتوم ماندن وپس رفتن خودرا میکشد.

این حقیقت است که ارزش آرامش روح و رضای وجدان و آسایش خاطر را روشن میکند . و ضرورت آنرا برای سالم زیستن و ازامراض روحی در امان بودن ، باثبات میرساند.

دکتر «اریك لیندمن» که یك طبیب روانشناس آمریکائی است ، بر اثر تجربه و آزمایشی که درطی معالجهٔ صدها نفر بیمار خود دریکی از بیمارستانهای معروف آمریکا بعمل آورده، باین نتیجه رسیده است که اگر کسی گرفتار غم وتأثری شود و آنرا باصطلاح معروف: در دل بر زد

و حزن خود را بشکل گریه و بهر صورت معمول دیگر، ابراز و اظهار نکند، سرانجام، همین تأثر مکتوم وهمین حزن وغم انبار شده در دل، بشکل مرض یا عکس العمل مرض، بروز وظهور میکند.

در میان بیماران این پزشك روانشناس، کسانی بودند که براثر از دست دادن یکی از عزیزان خود، غم واندوهشان چنان آنانرا درخود فرو برده بود که دست از دنیا کشیده و پاك نومید و منکسر زندگی میکردند. هنگامیکه این بیماران روحی، بکمك پزشك روانشناس، موفق شدند تأثرات مکتوم و غم واندوه در دل ریختهٔ خود را اظهار کنند و مجالی برای ابراز آن بیابند، شفائی که از مرض روحی خود یافتند، بی اندازه عجیب و ناگهانی بود بطوریکه گفتی هرگز عزیزی راازدست نداده اند!

چه عقیدهٔ خطائی است که امروز در میان گروهی از متجددین، باب شده است که میگویند: انسان نباید احساسات خود را آشکار کند و حتی المقدور بایدجلوی ابراز عاطفه رابگیرد. درصورتیکه انسان طبیعی باید در همه حال، طبیعی زندگی کند نه آنکه شادی خود را بروز ندهد وغم خود را فرو خورد وهمچون مجسمه ای بی احساس جلوه کند. آدم طبیعی همیشه راحت تر ومحبوب تر از دیگرانست منتها نباید در ابراز احساسات افراط کرد وجلوی عواطف راچنان باز گذاشت که خودایتکار اسباب زحمت شود.

متوجه باید بود که مقصود، آن اندازه رها کردن و فرو نخوردن احساساتست که جلوی تراکم آنرا بگیرد نه آنکه چندان لبریز و سرریز شود که شخص را یکپارچه احساسات و آتشفشانی ازعواطف

نشان بدهد.

خلاصه آنکه بیماران آن پزشك روانشناس، وقتی بکمك او توانستند غمهای فرو خوردهٔ خودرا از دل بیرون ریزند، وتأثراتی راکه از مدتها پیش لازم بود ابراز و اظهار کنند، آشکار سازند، شفائی که براثر این طرز درمان روحی یافتند، بسیار ناگهانی وموجب عبرت ومعرف این حقیقت بود که نباید غم واندوه رافرو خورد وحزن وتأثر را دردل ریخت. اینکار است که موجب امراض روحی میشود نه ابراز واظهار تأثرات.

خدا نکند کسی گرفتار غم و اندوه باشد ولی اگر بعللی گرفتار شد، باید عنان تأثرات خود را تاحدی که او را نیازارد، رها سازد. مثلا جلوی گریه را نگیرد تا باصطلاح بغضش بترکد و ازتراکم غم درسینه آسوده شود. هرگز ازینکه عواطف خود را ابراز کنید، خجل نباشید. تظاهر بسنگدلی وخونسردی مفرط، عیناًمانند عکس آن، که ازنازکدلی و رقت افراطی است، زننده و بیمورد است وهیچکدام برای شخص هنر نمیشود.

هنرمندان که بیشتر از مردم عادی دستخوش تأثرات و غمهای جاودانهٔ خود هستند، باهنر خودشانست که آن بار سنگین اندوه را از دوش فرو میگذارند وابرغم ازفضای سینهٔ خویش میرانند. وگرنه این این گروه رمیده دل، میباید در معرض احساسات بیکران خود محو ونابود شوند. این اشعار دلکش، این ترانه‌های روحبخش واین آثار وقطعات ادبی وهنری که بشکل مجسمه‌های بدیع وقطعات موزیك و تابلوهای گویا، از هنرمندان بزرك، بعنوان نمونهٔ آفرینش آدمی و

مایهٔ مباهات نسلهای بشراست ، همه‌را احساسات‌وتأثراتی که بدین‌شکل ابراز واظهار شده ، پدیدآورده‌است . اگر بنا بود هنرمندان،تأثرات واحساسات خودرا در خود بکشند وغم‌دل فرو خورند ، ودرد را در سینه بریزند ، هرگز اینهمه شاهکار های هنر پدیدار نمیشد . ارزش تأثرات واحساسات را درعالم شعر وادب وهنر بجائی رسانیده اندکه آنرا مهمترین موجد آثار بزرگ ودارای ارزش جاوید و لذت بی نظیر میدانند .

خلاصه آنکه مباحث نوین روانشناسی ، لزوم بروز دادن غم و فرو نخوردن اندوه را برای مصون بودن از امراض روحی ، ضرری میداند ؛ چنانکه ما خود بتجربه دیده‌ایم که حتی درد دل با دوستان صمیمی ، درکاستن ازفشار بار غم‌های ما بسیار موثر است. پنهان‌ساختن عواطف واحساسات، وفرو خوردن غم و درسینه ریختن اندوه ، مختص این‌عصر تظاهرودوروئی وریا وفریب‌است . درقدیم، هنگام ماتم، مردم آشکارا میگریستند ولی درین دوره، بروز دادن احساسات و عواطف صادق وطبیعی که ازآنجمله‌غم‌واندوه‌را میتوان نام‌برد ، بنظر اشخاص کار خوبی نیست . غافل ازینکه غم ودرد ، وقتی‌درسینه ریخت وحزن واندوه وقتی مجال ابراز واظهار نیافت‌وباصطلاح : بغض‌شخص‌نترکید، سرانجام بدی بحال روح‌ما خواهد داشت وماند بخار آب که اگر در یک دیگ سربسته متراکم شود ، جدار دیگ‌را میترکاند ، تراکم غم واندوه نیز روح را میشکند و گرفتار امراض وخیم میکند.

باید دانست که اظهار وابراز اندوه ، حتی بشکل درد دل پیش

دوستان ، یکی ازعوامل شفای روح ازعوارض فشار دردهاست . پرهیز از اظهار کردن حزن طبیعی ، بعدها مارا در پرتگاه یأس و اسف می افکند .

اول باید جرئت وجسارت تحمل غم و اندوه را داشت و سپس هرگاه خدای ناکرده گرفتار فقدان عزیزی شدیم ، بکوشیم همانگونه زندگی کنیم که آنشخص عزیز برای‌ما انتظار وازما توقع داشته است نه آنکه‌درخود فرورویم‌وغمهای خویش‌را درسینه بریزیم ودست‌ازمبارزهٔ زندگی وامیدواری بشوئیم .

بیشتر اشخاص ، غالباً درحال یکنوع توهم وترسهای بی‌پایه‌که برخودشان نیز درست‌روشن نیست میگذرانند وافق زندگی خودرا با خیالات خویش تیره و تار میسازند . مثل اینستکه همواره مترصد و منتظر فجایع وحوادث بدی برای خویشتن هستند در صورتیکه احدی از آیندهٔ خود خبر ندارد و ازینرو حق ندارد برای آینده ایکه نمیداند چیست ، نگران و بیمناك باشد مگر آنکه ادامهٔ همین‌نگرانی وبیم ، نه‌تنهاحال ، بلکه آیندهٔ اورانیز تباه سازد

« مونتنی » فیلسوف معروف نوشته‌است «هنگامیکه کاملاتندرست بودم‌بیشتراز بیماری میترسیدم تازمانیکه واقعاً گرفتار یك‌بیماری بودم زیرا خیال بیماری ، ناراحت‌کننده‌تر ازخود بیماری بود ». مرك هم‌از عواملی‌است‌که خیال بسیاری از اشخاص را ناراحت میکندد‌رصورتیکه اینگونه اشخاص باهمین ترس، بجای یکبار، چندین بار میمیرند .
مرك امر یست طبیعی وهرچیز طبیعی هرگز ترس ندارد ، ومطلب‌عمده

اینستکه باید طوری از زندگی استفاده کرد که هرگز مجال فکر مرگ نداشت خلاصه آنکه هم علم وهم دین ، بما آموخته است که علل و عوامل نگرانی واضطراب وغصه وناراحتی، بیشتر، در وجود خودماست نه دربیرون ازما . البته درمحیط اطراف ما ممکنست ناملایماتی باشد ولی طرز تلقی شدن آن ناملایمات از طرف ماست که ممکنست اثر آنرا بدتر ودوچندان سازد ویا آنکه ممکنست بکلی اثر آنرا نادیده گرفته ویا از فشار آن بکاهد .

باید روح خودرا چنان شجاعت دهیم که با ناملایمات روبروشود واز فراز آن بگذرد نه آنکه مقهور آن گردد. باید باشجاعت روحی ، تکالیف دشوار زندگی را پذیرفت و ناملایمات را ناچیز گرفت ووجود خودما را چنانکه هست شناخت وهمانطورکه هست پذیرفت و بدان رضایت داد تا بایك آرامش کامل روحی و آسایش وجدانی ، بتوانیم زندگی را بنیکی بسر آوریم .

پایان

آنچه درین کتاب میخوانید :

این کتاب در شش فصل و سی مقاله تألیف شده و هر فصل دارای مقالاتی است
که عنوان آنها در ذیل سر فصلها درج گردیده است :

بیمار روح
چگونه معالجه میشود ؟

ناراحتی‌های عصبی
وعلل خشم و اضطراب

ترس چیست ؟
علل و انواع و درمان ترس

از قدرت روح

چگونه باید استفاده کرد؟

روانشناسی و اخلاق

آرامش روح

چگونه بدست میآید ؟